



Mag. Anton Kesselbacher

Salzburg am 23.10.2007

## **KLDPS Trainerworkshop „Trainingspläne“**

Professionelle Trainingsplanung für MTB Marathons mit Hilfe  
der Internet-Plattform [web4trainer.com](http://web4trainer.com)

### **Datum:**

Kurs 1 16. bis 18. November 2007

Kurs 2 14. bis 16. Dezember 2007

Kursbeginn Freitag 14 Uhr, Kursende, Sonntag ca. 17 Uhr

### **Ort:**

Bad Goisern, Salzkammergut

### **Zielgruppe:**

Engagierte Biker die für sich selbst bzw. für Vereins- oder Trainingskollegen professionelle Trainingspläne schreiben wollen, oder bereits jetzt als Trainer, Betreuer oder Berater tätig sind.

### **Ausbildungsziel:**

- + Individuelle Trainingsplanung für MTB Marathons unter Berücksichtigung von Ziel- bzw. Zeitbudgetvorgaben des Athleten
- + Trainingskontrolle und laufende Anpassung der Planung
- + Richtige Aufteilung zwischen Konditions-, Kraft- und Techniktraining sowie der Regenerationsphasen

Als praktisches Beispiel erarbeiten die Kursteilnehmer für einen selbst gewählten „Saisonhöhenpunkt“, wie beispielsweise der Salzkammergut Trophy am 12. Juli 2008, ein individuelles Trainingskonzept.

### **Vorbildung:**

Kurs 1 ist für interessierte Teilnehmer mit Basiswissen über die Trainingslehre gedacht. Kurs 2 richtet sich an interessierte Marathonteilnehmer, ohne spezielle Vorkenntnisse in der Trainingslehre.

Beide Kurse arbeiten mit der Plattform [www.web4trainer.com](http://www.web4trainer.com). Office- und Browser Anwendungserfahrung sind für beide Kurse Voraussetzung.



### **Schwerpunkte:**

Vermittlung von Trainerwissen durch die Einführung in softwareunterstützte Trainingsplanungs-, Auswertungs-, und Steuerungsverfahren.

### **Ausbildungsinhalte:**

Alle Kursteilnehmer lernen die Erstellung einer mehrmonatigen Trainingsstruktur ebenso kennen wie die zielgerichtete Detailplanung von Schwerpunkten (Trainingslager, kurzfristige Wettkampfvorbereitung usw.).

Im Workshop werden alle Inhalte durch bereits voreingestellte Musterpläne, die den Teilnehmern auch nach dem Workshop zur Verfügung stehen, vermittelt. Modellhaft kann so auf eine Jahresperiodisierung diverse Schwerpunktswochen und eine umfangreiche Mustertrainingsbibliothek zurückgegriffen werden.

### **Referenten:**

Theorie: Mag. Anton Kesselbacher (Sportwissenschaftler [www.coach-ak.com](http://www.coach-ak.com)) und Helmut Dollinger (Trainer [www.web4trainer.com](http://www.web4trainer.com))  
Praxisteil: Alban Lakata (3. Platz UCI Marathon Gesamtweltcup 2006 und 2007)

### **Erforderliches Equipment:**

Mountainbike und Helm für Technikübungen in der Bikehalle.

### **Teilnehmeranzahl:**

mindestens 10, maximal 15 Personen

### **Anmeldung:**

Mag. Anton Kesselbacher, [akademie@coach-ak.com](mailto:akademie@coach-ak.com), Tel: 0664-3875820

### **Kurskosten:**

Euro 380,- (exkl. Aufenthalt)

---

## **Detailbeschreibung Trainerworkshop im KLDPS**

*Die härtesten MTB-Rennen bedingen eine optimale Vorbereitung!*

*Wo Sportler sich im Grenzbereich bewegen ist die Erfahrung und Qualität der Vorbereitung der entscheidende Faktor!*

*So einzigartig und faszinierend wie die Salzkammergut-Trophy, so einzigartig ist jetzt auch eine neuartige Trainerausbildung die sich auch an den Anforderungen dieses Rennens orientiert!*

*In diese Ausbildung fließt nicht nur das Wissen erfahrener Trainer und Fahrer ein, den Teilnehmern wird neben praxisorientierter Theorie auch einige Outdoorerfahrung und die Tricks von Spitzenfahrern wie Alban Lakata vermittelt.*

*Lernen Sie in diesem Wochenend-Workshop das Handwerkszeug professioneller Trainer und Fahrer nicht nur kennen sondern selbst anzuwenden.*

*Ob Sie für sich, für Ihre Trainingspartner oder vielleicht als zukünftiger Profitrainer eine ganze Gruppe von Sportler betreuen möchten – Wir zeigen Ihnen wie Sie das auf höchsten Niveau tun können.*

*In den Ausbildungsmodulen der Trainerakademie im Kompetenzzentrum für Leistungsdiagnostik, -planung und -steuerung (KLDPS) ist man auf außergewöhnliche Konzepte spezialisiert. Hier wird mit neuesten praxisorientierten Methoden sportliches Know-How vermittelt.*

- Wir stellen jedem Kursteilnehmer eine umfangreich gefüllte Trainingsbibliothek mit Mustertrainingsplänen für die jeweilige Sportart bzw. deren Schwerpunkte zur Verfügung.*
- Ausgehend von einer Mehrmonats- bzw. Jahresplanung über die Wochengestaltung bis zur einzelnen Trainingseinheit werden Trainingskonzepte schon vorab bereitgestellt.*
- Die Kursteilnehmer lernen diese Modelle auf einen beliebigen Wettkampf, den daraus resultierenden Vorbereitungszeitraum und dem Leistungsniveau des betreuten Athleten zu adaptieren.*
- Jeder Kursteilnehmer schafft sich so sein persönliches Trainingskonzept, das ihm nach der Ausbildung uneingeschränkt\* zur Verfügung steht.*



- Bei den Workshops wird mit der Internet-Plattform „web4trainer.com“ eine der innovativsten Softwarelösungen für Trainer und Betreuer gearbeitet. Die Software ist darauf ausgerichtet eine perfekte Kommunikation zwischen Trainer und Athleten zu schaffen.
- Die Teilnehmer lernen den Umgang mit den Planungstools und die Verwaltung sowie die Bearbeitung der bereitgestellter Trainingskonzepte ebenso kennen wie den Umgang mit den umfangreichen Auswertungsfunktionen der Software.
- (\*)Die Teilnehmer können nach dem Workshop die Software mit allen Planungs-, Tagebuch-, und Auswertungsfunktionen bzw. der umfangreich gefüllten Trainingsbibliothek noch zwei Monate gratis nutzen.
- Nach diesem Zeitraum kann jeder über die weitere Verwendung frei entscheiden. Die bis dahin bereits erstellten Daten können in jedem Fall in gedruckter Form vom Server exportiert werden und stehen den Teilnehmern somit zur Verfügung.