



Bayerischer Sportschützen – Bund e.V.

BEZIRK OBERFRANKEN



Klaus Zametzer, Bezirks-Assistenztrainer Bogen, Tel. 09191-5539, e-mail: KSZametzer@gmx.de

VÜL - Fortbildungslehrgang

Der Prozess der Trainingsplanung

Für alle engagierten Vereinsübungsleiter (VÜL) die ihr Wissen zu dieser Thematik weiter ausbauen möchten.
Der Lehrgang kann zur VÜL - Verlängerung in 2023 (angerechnet werden 4 UE) genutzt werden.

- Referent:** Klaus Zametzer , DOSB B-Trainer Leistungssport
- Wann:** **Sonntag, 26. Februar 2023**, von 13.00 – 16.00 Uhr
- Wo:** Bogengelände der SG 1608 Höchstadt, 91315 Höchstadt, Am Sportpark 5
- Themen:**
- **Wozu braucht man einen Trainingsplan ?**
 - **Gliederung des langfristigen Trainingsprozesses**
 - **Die Periodisierung**
 - **Jahresplan, Wochenplan, Trainingseinheit**
 - **Belastungssteuerung im Training**
 - **Das didaktische Raster**
 - **Praktische Übung, wir erstellen einen Trainingsplan**
- Anmeldung (verbindlich!):** Klaus Zametzer, Tel. 09191/5539
e-mail: KSZametzer@gmx.de
- Meldeschuß:** 19. Februar 2023 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt !
- Lehrgangsgebühr:** 25 €, vor Ort in bar zu bezahlen

- Getränke in Flaschen werden zu günstigen Preisen angeboten, für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für evtl. Sach- und/oder Personenschäden!

Mit sportlichem Gruß

Klaus Zametzer