

Olympiastützpunkt
Bayern



An alle
Leistungssport-
Trainer:innen

COACHES CORNER

Die Trainerfortbildung im Olympiapark

**CC5: GAMECHANGER
SCHNELLKRAFT**

23.10.2024 / 15:00 - 19:30 Uhr
Werner-von-Linde-Halle



**Dr. Falk
Mersmann**

HU Berlin



**Volker
Herrmann**

OSP Bayern



**Jonas
Riess**

Swiss Volley

CC5: GAMECHANGER SCHNELLKRAFT

Hochkarätige Referenten liefern spannende Einblicke zu verschiedenen Aspekten der Schnellkraftentwicklung. Inhaltlich erwartet euch ein breites Spektrum praxisrelevanter Inhalte aus den Bereichen Reaktiv- und Explosivkraft sowie zum Sehnentraining.

Darüber hinaus schafft das Format die Möglichkeit, sich mit Trainer:innen aus anderen Sportarten zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Eine gute Gelegenheit für Networking bietet das an die Trainerfortbildung anschließende Get-Together mit Drinks und Snacks in entspannter Atmosphäre.

ZEITPLAN

15:00 - 15:15 Uhr	Begrüßung
15:15 - 16:00 Uhr	Sehnentraining (Dr. Falk Mersmann)
16:00 - 16:15 Uhr	Pause
16:15 - 17:00 Uhr	Entwicklung der Reaktivkraft im Jahresverlauf (Volker Herrmann)
17:00 - 17:45 Uhr	Explosivkraft: Rate of Force Development (Jonas Riess)
17:45 - 18:00 Uhr	Pause
18:00 - 19:30 Uhr	Praxisblock: Reaktivkraft & Rate of Force Development (Volker Herrmann & Jonas Riess)
Ab 19:30 Uhr	Get-Together mit Snacks und Drinks

- **5 UE** wurden zur Verlängerung der Trainerlizenzen bei den Fachverbänden beantragt
- **Kosten:** Teilnahme für Trainer:innen von OSP-Bayern-Kaderathlet:innen kostenlos, externe Trainer:innen: 79€
- **Teilnahmebestätigung** im Nachgang der Veranstaltung

ANMELDUNG: connfair.events/zbai4y

