

AUSSCHREIBUNG

Fortbildung Trainingssteuerung / Wattmessung / Trainingspeaks

DATUM: 16. Dezember 2023, ca. 9.30 bis 15.30 Uhr

ORT: Online über MS Teams

FORTBILDUNG: 8 UE

LEHRGANGSLEITUNG: Philipp Peter

Ziel des Online-Workshops ist es Einblick in aktuelle Methoden und Programme zur Trainingsplanung und -steuerung zu erhalten und diese in Praxisaufgaben/Fallbeispielen zu erarbeiten und zu diskutieren.

THEMEN:

- Methoden und Datenauswertung der Leistungsmessung Rad und Lauf
- Training Stress Score (TSS)
- Trainingssteuerung mittels Trainingsbelastung
- Arbeiten mit Online-Software (z.B. Trainingpeaks)
- Fallbeispiele / Diskussion / Fragen

ABLAUF: Details werden noch bekannt gegeben.

Anforderungen:

Keine

Anmeldung:

über Phönix