



Institut für Trainingsoptimierung  
Leistungsdiagnostik  
Trainingsberatung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

# Seminar

## Leistungsreserve Krafttraining

### Funktionelles Krafttraining für Läufer, Radfahrer und Triathleten

Sonntag 2. Dezember 2018

Die Bedeutung der Kraft und damit eines zielgerichteten Krafttrainings im Ausdauersport wird von Sportwissenschaftlern immer mehr betont.

Der leistungssteigernde Effekt wird jedoch von Ausdauersportlern jeder Leistungsstärke immer noch unterschätzt. Bereits mit 30-60 min Krafttraining je Woche sind deutliche Effekte zu erzielen.

Profitieren Sie von unserer Erfahrung und machen Sie Krafttraining zu einem leistungsfördernden Bestandteil Ihres Trainings.

Das im Seminar vorgestellte Krafttrainingskonzept wenden durch uns betreute Spitzenathleten erfolgreich an.

#### **Inhalte:**

- **Theorie** des Krafttrainings
- **Krafttrainingspläne** für Einsteiger und Fortgeschrittene
- **Praxis** Krafttraining mit der Langhantel zum Erlernen der Übungen (als Schwerpunkt)
- **Praxis** Rumpfkraftigung



#### **REFERENTEN**



Dr. André Albrecht  
Leiter INTRO  
Landestrainer Triathlon



Daniel Wienbreier  
Proflex  
Triathlon-Trainer / Sportphysiotherapeut

## INFORMATIONEN ZUM SEMINAR

- **Voraussetzungen:** Sie sind sportgesund.
- **Termin:** Sonntag 2. Dezember 2018
- **Uhrzeit:** 8:00 bis ca. 18:00 Uhr
- **Zeitplan** (Änderungen vorbehalten)

Teil 1	Theorie: Krafttraining allgemein (Einführung, biologische Grundlagen) Daniel Wienbreier
Teil 2	Praxis: Rumpfkraft (Basis für effektives Krafttraining) Daniel Wienbreier
Teil 3	Theorie: Krafttraining speziell (Übungsauswahl, Trainingsmethoden) Dr. André Albrecht
	Mittagspause
Teil 4	Praxis: Krafttraining mit der Langhantel 1 (einfache Übungen) Dr. André Albrecht
Teil 5	Theorie: Trainingsplanung Kraft (Belastungssteuerung und -planung) Dr. André Albrecht
	Snackpause
Teil 6	Praxis: Krafttraining mit der Langhantel 2 (komplexe Übungen) Dr. André Albrecht

- **Treffpunkt:** INTRO-Büro, Elsterweg 5, 38446 Wolfsburg. Das Seminar findet in Kursräumen und Hallen des Leistungszentrums statt. Duschmöglichkeit ist vorhanden.
- **Ausrüstung:** Bitte Sportkleidung (evtl. 2 Garnituren), saubere (!) Laufschuhe oder Hallenschuhe und Duschtensilien mitbringen. Hantelstangen und weitere Materialien sind vorhanden.
- **Teilnehmerzahl:** 8-12.
- **Preis:** € 139.- Die Seminargebühr ist im Voraus gegen Rechnung zu bezahlen.  
Im Preis enthalten:
  - Seminar in Theorie und Praxis
  - CD mit Videosequenzen der Langhantelübungen
  - Seminarmappe mit allen Folien und Beispieltrainingsplänen
  - Bereitstellung von Hantelstangen etc.
  - Seminargetränke/-verpflegung während der Theorie- und PraxisteileNicht enthalten:
  - Mittagessen incl. Getränke (in Planung: Mittagessen in einem zu Fuß erreichbaren italienischen Restaurant)
- **Anmeldung:** mit dem Formular auf Seite 3 oder per Internet (Kontaktformular). Sie erhalten bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl eine Bestätigung sowie weitere Informationen incl. Rechnung per Post.

Bei Fragen zögern Sie nicht uns anzurufen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. André Albrecht

Das Seminar wird vom Triathlon Verband Niedersachsen mit 10 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung der Trainer C-Lizenz anerkannt.



**ANMELDUNG: per Post, als Scan (an wirth@intro-wolfsburg.de)  
oder per Telefon: 05361-558558**

Institut für Trainingsoptimierung  
Dr. André Albrecht  
Elsterweg 5

← passt für Fensterbrief

38446 Wolfsburg

## **ANMELDUNG INTRO-Krafttraining-Seminar**

*(bitte deutlich schreiben)*

**Name:**

**Strasse:**

**PLZ, Ort:**

**Telefon tagsüber:**

**Mobiltelefon:**

**E-Mail:**

**Ich melde mich verbindlich für folgendes Seminar an und zahle nach Erhalt der Rechnung:**  
Krafttraining-Seminar Sonntag 2. Dezember, 8:00 bis ca. 18:00 Uhr für € 139.-

**Ich bringe folgende Sportler mit:**

<b>Nachname</b>	<b>Name</b>	<b>Strasse</b>	<b>PLZ</b>	<b>Wohnort</b>

(Diese Teilnehmer erhalten die Unterlagen / Rechnung direkt von INTRO)

**Datum und Unterschrift:** \_\_\_\_\_ **(wichtig)**