

## DAT - DIFFERENZIERTES ATHLETIK-TRAINING

### 2-tägiger Lehrgang

**Der Lehrgang mit den Übungs-Highlights und Konzepten des Athletik-Trainings. Analyse - Verifikation - Trainingspraxis**



### Referent

Der Lehrgang wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

### Zielgruppe

- Personal Trainer
- Athletik-Trainer
- Fitnesstrainer
- Physio- und Sporttherapeuten
- Leistungssportler aus Spportsportarten, Parcours, Crossfit, Kampfsport, Wintersport u.a.
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining“

### Lehrgangsinhalte

- Die besten Übungen und Konzepte des Athletik-Trainings und verwandter Trainingsformen werden in Theorie und Praxis besprochen und durchgeführt. Kritische Übungen werden ebenso herausgearbeitet und biomechanisch überprüft, wie die jeweiligen gelenk- und körperspezifischen Voraussetzungen bei anspruchsvollen Anwendungen und Einsätzen.
- Folgende Trainingsformen werden detailliert vorgestellt; ihre Entwicklung, typische Einsatzgebiete, ihre trainingsmethodische Einbindung und die erreichbaren Effekte:
  - ▶ Functional Training
  - ▶ Exzentrisches Training
  - ▶ Plyometrisches Training
  - ▶ Vibrations Training + EMS-Training
  - ▶ Sensomotorisches Training
  - ▶ Differenziertes Körpertraining
- Trainingsequipmenteinsatz von:  
Kettlebells, Bulgarian Bags, Indian Clubs, Battleropes, Medizinbälle, Free Weights, Schlingen, Strongman Exercises, Vibrationshanteln, Towels, Racks, Gewichtsschlitten, Heavy Bags, Langhanteln, Kurzhanteln, Instability-Variationen

- Zu jeder Trainingsform wird die aktuelle Studienlage beleuchtet. Dabei werden einzelne Studien vorgestellt, Resultate erläutert, aber auch Versuchsaufbauten und die gezogenen Ergebnisse kritisch betrachtet und nachvollziehbar bewertet.
- Direkt im Anschluss wird zu jeder Trainingsform ein entsprechender Übungspool demonstriert und in der Trainingspraxis durchgeführt. Die jeweils besten Übungen wurden zusammengetragen, die für Ihren Trainingseinsatz wertvolle Bereicherungen darstellen können. So erhalten Sie eine Fülle verwertbarer Trainingsübungen mit detaillierten Durchführungshinweisen.
- Häufig verwendete, jedoch hochgradig verletzungsanfällige und hochbelastende Übungen werden gegenübergestellt und untersucht. So erhalten Sie Beurteilungsinstrumente, Kritisches von Sinnvollem zu unterscheiden. „Wenn Functional drauf steht, ist noch lange nicht Functional drin!“

### **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet im Raum Stuttgart / Süddeutschland statt.

### **Urkunde**

Die Lehrgangs-Teilnahme wird mit einer Urkunde unter Angabe der Lehrgangsinhalte bestätigt.