

mit Albrecht Heidinger

Fast jedes Team im THS hat die Anlagen, zumindest die Qualifikation einer Verbandsmeisterschaften zu erreichen. Spitzenleistungen sind zwar nicht allen vergönnt, doch auch hier bleiben viele Potenziale ungenutzt. Werden Grundlagen richtig gelegt und im Folgenden mit einem systematischen Training weiterentwickelt, stehen Tür und Tor für eine erfolgreiche THS-Karriere offen.

In diesem Webinar werden an Hand einer klar strukturierten Systematik aufgezeigt, wie mit spezifischen, aber einfach umzusetzenden Mitteln erstaunliche Erfolge erzielt werden können. An Hand vieler praktischer Beispiele und Use Cases wird ein Transfer in die Praxis sichergestellt.

Zu den Webinar-Inhalten

1. Der ideale Trainingsaufbau

- Die wichtigsten Grundlagen und deren Anwendung

2. Die Laufdisziplinen: Mit kleinen Kniffen zum Erfolg

- Spezifische Anforderungen im Hürden-, Slalom- und Hindernislauf
- Toolset der wichtigsten Trainingstechniken
- Fallstricke und Möglichkeiten, diese zu umgehen

3. Wettkampfsituation = Stress-Situation

- Wie schaffe ich es, meine Trainingsleistungen auch im Wettkampf abzurufen?
- Wie finde ich meinen Fokus?

4. Koordinations und Konditionstraining für den THS

- Erläuterung trainingsmethodischer Zusammenhänge
- Interessante Übungen für den Turnierhundsportler

Zum Webinarleiter

Als Sportler, Trainer, Autor und Seminarleiter verfügt Albrecht Heidinger über eine Jahrzehnte lange Erfahrung. Ihn zeichnet besonders aus, dass er in der Lage ist, auch Teams, die von ihren Anlagen her nicht so privilegierte sind, zu Spitzenleistungen zu führen.



Ablauf

- Termin: Sonntag, 16.01.2022 um 9:30 Uhr
- Dauer: 2,5 h
- Das Webinar wird mit MS-Teams durchgeführt. 1 Woche vor dem Webinar gehen Informationen zum genauen Ablauf und dem Webinar-Link zu.

Teilnahme / Kosten

- Für Besitzer der grünen Trainingsbroschüre „Mit System trainieren“ kostenlos
- Alle anderen zahlen 5 € und erhalten dafür die Trainingsbroschüre im Wert von 10 €

Anmeldungen

- Anmeldungen per E-Mail an albrecht.heidinger@web.de mit folgenden Informationen:
Vorname, Name, Verein, Verband
- Meldeschluss: So., 8.1.2022