



TRAINER SEMINAR TIROL

DIE FORTBILDUNG FÜR
TRAINERINNEN & TRAINER

WANN /
17. JUNI 2023

VON - BIS /
09.00 - 17.00 Uhr

WO /
OLYMPIAZENTRUM TIROL
Fürstenweg 185 / 6020 Innsbruck

*Das Trainer Seminar Tirol ist eine Fortbildungsserie des Olympiazentrum Tirol Innsbruck in Kooperation mit dem Nachwuchsleistungssport Tirol und geht heuer in seine zweite Auflage. Es soll Vereins- und Verbandstrainer*innen, aus allen Sportarten, durch spannende, abwechslungsreiche und kurzweilige Vorträge und Workshops dabei geholfen werden, auf dem aktuellsten Stand der Trainingspraxis zu bleiben.*



www.trainer-seminar-tirol.at

PROGRAMM

9.00 - 9:45 Uhr

REGENERATIONSMANAGEMENT

Schnelle und effektive Erholung - mit Beispielen aus dem Spitzensport.

9.45 - 10.45 Uhr

ERNÄHRUNG IM SPORT

Der Einfluss von Ernährung auf die Adaptation & Regeneration.

KAFFEE & KUCHEN

11.15 - 12.30 Uhr

GESCHWINDIGKEITSBASIERTER TRAININGSSTEUERUNG

Nutzen und Anwendung in der Praxis.

MITTAGSPAUSE

13:30 - 16.40 Uhr

PRAXIS - 3 BLÖCKE - 3 GRUPPEN

Alle Blöcke werden von allen Teilnehmer*innen in variierender Reihenfolge absolviert.

AKTIVE

REGENERATION

Blackroll & Flossing -
myofaszielles Training in der
täglichen Regeneration.

KRAFTTRAINING

& -PLANUNG

Geschwindigkeitsbasierte
Programmgestaltung im
Krafttraining.

**SCHNELLIGKEIT IN
DER GRUPPE**

Change of Direction
vs. Agility vs. allge-
meine Schnelligkeit.

16:45 - 17.00 Uhr

RESÜMEE & AUSBLICK

Christian Raschner

*Wir freuen uns auf deine online Anmeldung und
verbleiben bis dahin mit sportlichen Grüßen,*

das Team des Olympiazentrums Tirol Innsbruck

€ 130,-*

Plätze begrenzt,
online Anmeldung unter:

* Preis inklusive Mittagessen, Kaffee & Kuchen,
Lehrunterlagen und Teilnahmebestätigung / Urkunde



www.trainer-seminar-tirol.at