

# Fortbildung

## Effizientes Krafttraining mit der richtigen Ernährung im Nachwuchs

**Wann:** Sonntag 03. März 2024 9:00-18:00  
Sonntag 21. April 2024 9:00- 13:00

**Wo:** Löwenherz Fitness Company,  
Puntigamerstraße 88, 8041 Graz

**Kosten:** für Athleten 25€ pro Tag (gesamt 50€)  
ÖLV Kaderathleten sowie Trainer kostenlos

**Maximal 30 Athleten möglich**

### **Inhalte:**

**09:00** Uhr: Begrüßung

**09:10 bis 12:00: NUR FÜR TRAINER**

Theorie zu Krafttraining sowie den Übungen Kniebeuge, Kreuzheben, Umsetzen und Reißen

12:00-13:00 Mittagspause

**13:00-17:00 Uhr: TRAINER UND ATHLETEN GEMEINSAM**

Disziplinen spezifischer Praxisbezug, Verschiedene Varianten der Kniebeuge, Unterschiede beim Kreuzheben und Umsetzen, methodischer Aufbau Reißen

Häufige Fehlerquellen-Worauf muss der Trainer:innen besonders achten.

**13:00-17:00** Ernährung Krafttraining Wieviel muss ich wirklich essen um Muskeln aufzubauen. Unterschiede Sprinter/Springer/Läufer im Wechsel zu Praxis Kniebeugen, Kreuzheben, Umsetzen und Reißen

**17:00 bis 18:00** Offene Fragerunde

## **21.April 2024 : Vertiefung Kraft und Ernährung**

### **Was ist die Grundlage für einen gesunden Leistungssport?**

**Lukas Kitzberger** (Sportwissenschaftler) greift diese Frage auf und stellt im **theoretischen Teil** die Verletzungsprävention sowie Leistungszubringerkomponenter **Kraft in Zusammenhang mit der richtigen Ernährung** den **Trainern** vor.

**Praktisch** werden die Grundübungsformen (Kniebeugen, Kreuzheben, Umsetzen und Reißen) dann **gemeinsam Trainer mit den Athleten** durchgeführt um den Trainern die Möglichkeit zu bieten die Technik an den eigenen Athleten zu erarbeiten und zu verfeinern.

Analyse der Technikverbesserung in der Kraft, praktische Umsetzung der Ernährung sowie Fragen zur etwaiger Problemstellung

Anmeldung bis 28.02.2024 über das [Anmeldeformular](#).

Elisabeth Pauer  
ÖLV-BLZ-Koordinatorin