

EINLADUNG zur Trainertagung des ÖRV

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Ruderkameradinnen und Kameraden!

Der ÖRV möchte Sie zur Trainertagung 2016 nach Wien einladen.

Termin: Samstag, 05. November 2016, 09:00 Uhr

Ort: Café Landtmann Bel-Etage
Universitätsring 4, 1010 Wien

Teilnahme nur durch Anmeldung bis Montag, 24. Oktober 2016 unter (office@rudern.at)

TAGESORDNUNG:

- | | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 | Begrüßung und Einleitung durch Walter Kabas, Vize- Präsident Sport |
| 09:30 | Sportprogramm 2016/17 (Projekttrainer, Bereichsleiter, Stützpunkttrainer, Assistenztrainer, Bootstrainer, Nationaltrainer, Ziel, System, Fördergeber, Rahmenplan) |
| 10:30 | Pause |
| 10:50 | Polar Trainingsüberwachung |
| 11:30 | Trainingsplanung Jahresplan, Wochenplan,
Projekt Messgeräte: Messboot/Messergometer FH Technikum Wien
Geschwindigkeitsorientiertes Training (%Tabelle Wasser, Ergo) |
| 12:30 | Mittag |
| 13:30 | Sportwissenschaft, Sportmedizin (Dr. Keck) Adaption: Entwicklung über Saison
24h Athlet: Regenerationszeit, Ermüdung, Ausbildung u Leistungssport. |
| 14:30 | Video Analyse Rudertechnik allg. Prinzipien (Erklärungsketten, Slip, Trampolineffekt, Rudertechnik, Catchfactor) |
| 15:15 | Pause |
| 15:30 | Anti-Doping /Trainerlizenz |
| 16:30 | Abschluss /Diskussion |

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme.

Mit sportlichen Grüßen,

**Walter Kabas e.h.
Vizepräsident Sport**

**Horst Nussbaumer e.h.
Präsident**

Mitglied des Österreichischen Olympischen Comités und des Österreichischen Paraolympischen Comités

