

## Fortbildung Trainer C + B Leistungssport-Radsport HRV

<b>Lehrgangsnummer</b>	FB 2025-03
<b>Lizenzstufe</b>	Trainer C + B Leistungssport- Radsport - zur Lizenzverlängerung
<b>Thema</b>	<b>3teilige Reihe mit Ziel- „Erstellung eines Trainingsplanes 2025“ Trainingsmethodik (TM 1-3)</b> <b>TM1:</b> Trainingsmittelkatalog- langfristiger Leistungsaufbau Rennsport MTB + Straße (Bahn) <b>TM2:</b> Trainings- und Wettkampfplanung: theoretische Planungsgrundlagen im Mikro-, Makro- und Mesozyklus 2025, Wettkämpfe 2025 rad net <b>TM3:</b> Übung im Team- Trainingsplanerstellung mit Wettkämpfen U15/U17/U19
<b>Zeit/ Termine</b>	<b>1) Fr 21.02.2025</b> Online von 19.00 -21.15 Uhr (3LE) <b>2) bis 23.02.2025 Hausaufgabe Online:</b> Recherche Rennen 03-09/2025 (1LE) <b>3) Mo 24.02.2025</b> Online von 19.00 -21.15 Uhr (3LE) <b>4) Sa 01.03.2025</b> Präsenz 10.00 - 13.45 Uhr (5LE) <b>5) Option nach TM1-3:</b> 1x weitere Online Konsultation (10.03. o. 17.03.25) Mo 19-20.30 Uhr nach Disziplin MTB oder Straße/Bahn mit finalem Abschluss/Abgabe der Planung auf Moodle bis Ende März 2025 (2+2LE)
<b>Inhalte</b>	<b>TM1:</b> Aufgefrischt werden Grundlagen des langfristigen Leistungsaufbaus U13-U19, Parameter des Trainingsmittelkataloges, deren „Übersetzung“ und Nutzung für MTB + Straße getrennt. Was ist strukturiertes Training? Wettkampfplanung in rad-net und landesverbandsoffen (regional/Training). <b>*Hausaufgabe</b> mit Vorlage/Woche: - Vorleistung zum Termin TM3: Recherche Wettkämpfe/Woche - Zeitraum März bis September 2025 in rad net je Disziplin + AK - nach ca. Dauer/Kilometer (evtl. Ausschreibung Vorjahr) Abgabe Moodle Plattform: <a href="https://zweirad.schule/trainer">https://zweirad.schule/trainer</a> <b>TM2:</b> Welche formalen Rahmenbedingungen und trainingsmethodischen Prinzipien sind zur Trainings- u. Wettkampfplanung zu beachten? Wie berücksichtige ich Wettkämpfe im Plan (rad net)? <b>TM3:</b> Übung im Team- Trainingsplanerstellung mit Wettkämpfen U15/U17/U19 - Trainingsplan erstellen für Sportler/Gruppe in Trainingsabschnitten Wettkampfsaison 2025 nach Disziplin/ Altersklasse/ Leistungsstand <b>Option:</b> Konsultationen nach MTB o. Straße/Bahn zur individuellen finalen Erstellung einer strukturierten 6monatigen Trainingsplanung mit Wettkampfhöhepunkten (Zielen) nach Trainingsabschnitten (6-11). Abgabe der Wochenplanung + exemplarisch 4 Wochen UWV Höhepunkt. Abgabe Moodle Plattform: <a href="https://zweirad.schule/trainer">https://zweirad.schule/trainer</a>  „Ohne Ziel ist jeder Weg falsch“ (Konfuzius)
<b>Teilnehmerzahl</b>	min. 8, max. 20

<b>Lehrgangsort</b>	<b>Präsenz:</b> 60320 Frankfurt, Kühhornshofweg 27, Heinrich-Kleyer-Schule, Raum A211// Parken in Feldgerichtstraße oder Auffahrt rechts Schulgelände
<b>Lehrteam</b>	Detlef Hirsch (Lehrwart, A-Trainer Rennsport, Dipl.-Sportwissenschaftler)
<b>Leistungen, Kosten</b>	Referentenkosten, Unterlagen, Getränke + kleiner Imbiss Bereitstellung Unterlagen Lernplattform Moodle <a href="https://zweirad.schule/trainer">https://zweirad.schule/trainer</a> <b>60,- EUR</b> Ausbildung Mitglieder HRV <b>80,- EUR</b> Ausbildung Mitglieder anderer LVs  Bankverbindung HRV: Nassauische Sparkasse IBAN: DE25 5105 0015 0100 0709 36 BIC: NASSDE55XXX <b>Text: FB 2025-04 HRV - MTB, NAME</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Anmeldeformular</b> ausfüllen (Link), per E-Mail <b>bis 17.02.2025</b> <a href="https://www.hessen-radsport.de/aktuelles/ausschreibungen">https://www.hessen-radsport.de/aktuelles/ausschreibungen</a>  an <b>Lehrwart Detlef Hirsch:</b> <a href="mailto:d.hirsch@hessen-radsport.de">d.hirsch@hessen-radsport.de</a> Erst mit Einzahlung der Gebühr auf das HRV-Konto ist die Anmeldung offiziell, Reihenfolge nach zeitlichem Eingang! Rückzahlungen bei Ablehnung und nachweislich Krankheit. Es wird eine Warteliste gebildet. Teilnehmer erhalten die Mitteilung nach Meldeschluss.
<b>Kontakt</b>	<b>Dr. Peter Pagels</b> Geschäftsstelle Hessischer Radfahrerverband E-Mail: <a href="mailto:geschaeftsstelle@hessen-radsport.de">geschaeftsstelle@hessen-radsport.de</a> Tel.: 069 17415207
<b>Stornierung</b>	Bei Ummeldung auf eine Ersatzperson keine Gebühr. Es gelten unsere Stornierungsbestimmungen.
<b>Mitzubringendes Material</b>	- Schreibzeug, Taschenrechner - Trainingsprotokolle und Leistungsdiagnostik eigener Sportler (falls vorhanden) - Notebook/Tablet mit Internetzugang (video + audio) - E-Mail - digitale Vorlagen Trainingsplanung ab TM2, wird vorher geliefert
<b>Voraussetzungen</b>	1x für gesamte Fortbildung (Jahr) mit mind. 15LE: a) Tätigkeitsnachweis Trainer:in oder vergleichbar - Fachwart:in, Jugendleiter:in, Sportliche Leiter:in, Assistenztrainer:in (D), Trainer C oder B-Lizenz (BDR) b) Vorlage unterzeichnete Formulare: 1) <a href="#">Kindeswohlgefährdung</a> (Link) und 2) <a href="#">Datenschutzerklärung</a> (Link)
<b>Bemerkung</b>	- bei jeder DOSB-Lizenzverlängerung mit min. 15LE ist ein Pflichtanteil an Fortbildungen über 8LE der Themen „Kindeswohl/Antidoping/Integration“ laut AO nachzuweisen (S. 58), siehe weitere Angebote HRV- oder BDR Fortbildungen

*D. Hirsch*  
Lehrwart Aus- u. Fortbildung Rennsport  
Dipl.-Sportlehrer/ Trainer-A Radrennsport/MTB

*Dr. P. Pagels*  
Geschäftsführer HRV