

Trainerfortbildung im Hessischen Schwimm-Verband

Der Hessische Schwimm-Verband bietet am 16.11.2021 eine Online-Fortbildung für Trainer aus hessischen Vereinen an.

Thema: HIIT – der Alleskönner unter den Trainingskonzepten?

HIIT Training als Trainingskonzept gibt es seit den 50er Jahren. In den 70ern nahm die Zahl wissenschaftlicher Studien zur Wirkung von HIIT Training schlagartig zu – mit durchaus kontroversen Ergebnissen.

Für die Trainingspraxis waren die „Versprechungen“ des HIIT (gleicher Trainingseffekt bei weniger Trainingszeit) zu verlockend, sodass das Konzept hoch intensiver Intervalle zunehmend Eingang in den Trainingsalltag gefunden hat.

In diesem Seminar geht es darum, zu lernen, welche Wirkung HIIT Training auf den Körper und die Leistung hat, welche Wirkung HIIT Training NICHT hat und wie das Konzept im Bereich des Aufbautrainings Anwendung finden kann.

Referent: André Engel ist seit 2006 hauptberuflich als Schwimmtrainer tätig und promoviert derzeit an der Universität Hamburg im Fach Bewegungs- und Trainingswissenschaft. In der täglichen Arbeit mit den Athleten versucht er, Erkenntnisse aus der Trainingswissenschaft in die Trainingsgestaltung einfließen zu lassen.

Fortbildungstermin: 16. November 2021, 20:00 – ca. 21:30 Uhr über Zoom.

Interessenten melden sich bitte bis **spätestens** 12.11.2021 per Mail an Shila Sheth (s.sheth@hessischer-schwimm-verband.de) mit ihrem Namen und Angabe Ihres Vereines an.

Ihr erhaltet rechtzeitig vor Beginn der Fortbildung einen Link zum Zoom Meeting. Bitte installiert hierfür vorab die Software auf Eurem Computer.

Die Fortbildung wird zur Lizenzverlängerung für C und B-Trainer Leistungssport mit 2 LE anerkannt. Bei Rückfragen meldet Euch bitte telefonisch unter 0162/2448405 bei Shila Sheth.