



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

## F21-08 Mastertraining 2

### Training und Analysen zur Rudertechnik und dem Leistungstraining im Boot

Termin: 10. - 12. September 2021

Lehrgangsort: Landesleistungszentrum Rudern und Jugendherberge Breisach

Zielgruppe: ambitionierte Vereins- und Masterruderer, Trainer von Masterruderern  
(max. 18 Teilnehmer)

Anmeldeschluss: 30.07.2021

Lehrgangsgebühr: € 145,-

Lizenzverlängerung für C -, ÜBP- , B - Lizenzen (15 LE)

Der Lehrgang steht in der Tradition der bisherigen, sehr erfolgreichen Mastertrainingslehrgänge der letzten Jahre. Als Trainer und Referenten stehen erfolgreiche und erfahrene Trainer und Referenten zur Verfügung.

Einen Themenschwerpunkt in diesem Lehrgang liegt auf dem Training älterer/erwachsener Ruderinnen und Ruderer, die sich systematisch und ambitioniert technisch und konditionell im Rudern entwickeln wollen. Dabei liegt ein besonderes Augenmerk auf der Methodik, Prävention und Gesundheit der Ruderer.

Wir bitten darum, sich für drei Rudereinheiten auf dem Wasser vorzubereiten, genügend Ruder-Kleidung mitzubringen und sich auf ein Rudern in wechselnden Mannschaften, und dies sowohl im Skull- wie im Riemenboot einzustellen. Der Bootspark des LRVBW steht uns dabei zur Verfügung. Wir sind sicher, dass alle viel Freude haben und vom Wochenende profitieren werden.

Dr. Wolfgang Fritsch  
Bildung & Sportentwicklung  
LRVBW