



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

F21-06 Mastertraining 1

Thema:

Training und Analysen zur Rudertechnik und dem Leistungstraining im Boot

Termin: 30. April bis 02. Mai 2021

Lehrgangsort: Landesleistungszentrum Rudern und Jugendherberge Breisach

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

Anmeldeschluss: 22.03.2021

Lehrgangsgebühr: € 145,--

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

Der Lehrgang steht in der Tradition der bisherigen, sehr erfolgreichen Mastertrainings-lehrgänge der letzten drei Jahre. Erfahrene und erfolgreiche Trainer stehen als Trainer und Referenten zur Verfügung.

Auch in diesem Lehrgang möchten wir Informationen zum Rudern und Training älterer/erwachsener Ruderinnen und Ruderer geben, die sich ernsthaft und systematisch technisch und konditionell in ihrer Sportart verbessern wollen.

An diesem Wochenende werden drei Rudereinheiten auf dem Wasser durchgeführt. Wir bitten dies einzuplanen und 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
Ressort Bildung & Sportentwicklung
Im LRVBW