

STUNDENPLAN NATURAL RUNNING COACH

	Tag 1 (Mi)	Tag 2 (Do)	Tag 3 (Fr)	Tag 4 (Sa)	Tag 5 (So)
09:00		PR: Lauf am Rhein	PR: Lauf am Rhein		
10:00	Begrüßung / Thema-Einführung	TH: Biomechanik 1	TH: Trainingssteuerung	PR: Outdoor / Trail Laufen mit Pierre	10:00 - 11:40 schriftliche Prüfung
10:45	PR: Video-Analyse 1				
11:30		Kaffee-Pause (15min)	Kaffee-Pause (15min)	Transfer zur Academy	
11:45	TH: Evolutions-Anatomie	TH: Bewegungskorrektur	TH: Laufverletzungen und Gegenmaßnahmen 1	PP Karaoke	Pause (20min)
12:30	Pause (60min)	Pause (60min)	Pause (60min)	Pause (60min)	
13:30	TH: Coaching allgemein	TH: Biomechanik 2	TH: Laufverletzungen und Gegenmaßnahmen 2	TH: Fehlstellungen	12:00 - 13:30 praktische Prüfung
14:15	TH: Coaching in der Praxis		PR: erweiterte Runningdrills	TH: Prüfungsvorbereitung	
15:00	Kaffee-Pause (15min)	Kaffee-Pause (15min)	Kaffee-Pause (15min)		13:30 - 14:30 Pause
15:15	TH: Pathologie	TH: Haltungsfehler	PR: Anleitung Drills		14:30 - 15:00 Auswertung 15:00 - 16:00 Fragen
16:00		Kaffee-Pause (15min)	Kaffee-Pause (15min)	PR: Probanden Coaching	Ende
16:15	PR: Key-Drills	PR: funktionales Training	TH: Prüfungsvorbereitung		
17:00			PR: Video-Analyse 3		
17:45	PR: Video-Analyse 2	Ende	Ende	Ende	
18:30	Ende				

