

Lindner Hotel & Sports Academy Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

Vorläufiges Programm

Samstag, 01.10.2016

Sitzung 1: 9.00 – 10.45 Uhr, Chair: Wirth

9.00 – 9.15 Uhr:

Begrüßung: Martin Zawieja

9.15 – 10.25 Uhr:

Themenkomplex: Paralleles Training der konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer – Adaptationen / Reaktionen des Organismus 1: Paralleles Training von Kraft und Ausdauer in Abhängigkeit vom Leistungsniveau

Referent Dr. Moritz Schumann (Shanghai Jiao Tong University, China)

10.25 – 10.45 Uhr: Diskussion

10.45 – 11.15 Uhr: Kaffeepause

Sitzung 2: 11.00 – 12.30 Uhr, Chair: Wirth

11.15 – 12.25 Uhr

Themenkomplex: Paralleles Training der konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer in der Praxis:

Krafttraining im Straßenradspport

Referent: Dennis Sandig

12.25 – 12.45 Uhr: Diskussion



Lindner Hotel & Sports Academy Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

12.45 – 13.45 Uhr: Mittagspause

Sitzung 3: 13.45 – 15.15 Uhr, Chair: Zawieja

13.45 – 14.55 Uhr

Themenkomplex: Paralleles Training der konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer – Adaptationen / Reaktionen des Organismus 3: Aktivierungsverhalten und Anpassungen des zentralen Nervensystems

Referent: Dr. Christoph Mickel (Goethe-Universität Frankfurt am Main)

14.55 – 15.15 Uhr: Diskussion

15.15 – 15.45 Uhr: Kaffeepause

Sitzung 4: 15.45 – 17.15 Uhr, Chair: Zawieja

15.45 – 16.55 Uhr

Themenkomplex: Paralleles Training der konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer in der Praxis:

Krafttraining im Schwimmsport

Referent: Dr. Michael Keiner (Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.)

16.55 – 17.15 Uhr: Diskussion



Lindner Hotel & Sports Academy Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

Sonntag, 02.10.2016

Sitzung 1: 9.00 – 10.30 Uhr, Chair: Wirth

09.00 – 10.10 Uhr:

Themenkomplex: Paralleles Training der konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer 1 – Adaptationen / Reaktionen des Organismus 4: Veränderungen des Muskelfaserspektrums

Referent: Prof. Dr. Wilhelm Bloch (Deutsche Sporthochschule Köln)

10.10 – 10.30 Uhr: Diskussion

10.30 – 11.00 Uhr: Kaffeepause

Sitzung 2: 11.00 – 12.30 Uhr, Chair: Wirth

11.00 – 12.10 Uhr

Themenkomplex: Paralleles Training der konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer – Adaptationen / Reaktionen des Organismus 2: Konkurrierende Anpassungen des Energiestoffwechsels

Referent: Prof.-Dr. Ulrich Hartmann (Universität Leipzig)

12.10 – 12.30 Uhr: Diskussion



Lindner Hotel & Sports Academy Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

12.30 – 13.30 Uhr: Mittagspause

Sitzung 3: 13.30 – 15.00 Uhr, Chair: Zawieja

13.30 – 14.40 Uhr

Themenkomplex: Kohlenhydrate, Fette und Proteine-Makronährstoffe im Leistungssport! Ein Paradigmenwechsel? Teil 1

Referent: Dirk Lemke

14.40 – 15.00 Uhr: Diskussion

15.00 – 15.30 Uhr: Kaffeepause

Sitzung 4: 15.30 – 17.00 Uhr, Chair: Zawieja

15.30 – 16.40 Uhr

Themenkomplex: Kohlenhydrate, Fette und Proteine-Makronährstoffe im Leistungssport! Ein Paradigmenwechsel? Teil 2

Referent: Dirk Lemke

16.40 – 17.00 Uhr: Diskussion

17.00 – 17.15 Uhr Verabschiedung

