

Basic Lifts Radsport Edition 2026



BASIC LIFTS RADSPORT EDITION

Folgende Themen werden in dem Workshop behandelt:

Theorie I beinhaltet die **Grundlagen der Physiologie**. Mit diesem Wissen wird das Verständnis für die Notwendigkeit des Krafttrainings geschaffen.

Theorie II erklärt die **Grundlagen zur Periodisierung** von Trainingsplänen.

Theorie III in diesem Abschnitt wird die einfache und für jeden praktisch durchführbare **Kraftleistungsdiagnostik** erklärt.

Theorie IV beinhaltet das **Krafttraining für Kinder und Jugendliche**. Dieser Teil räumt mit Mythen, Falschaussagen und Ängsten auf und hilft, das Training für den Nachwuchs effektiv und sicher zu gestalten.

Praktischen Teil schult alle Teilnehmenden in den **Basic Lifts**. Dazu werden deren Bedeutung und biomechanische Aspekte erklärt sowie die Anwendung und die Korrektur aus der Trainerperspektive geschult.