

JAN OLBRECHT - THE SCIENCE OF WINNING

Planen, periodisieren und optimieren des Schwimm-Trainings
Konferenz 15.09. - 16.09.21 in Basel

Mittwoch 15.09.21

08:00 : Eintreffen

08:30 : Erster Konferenz-Teil

11:30 : Mittagspause

13:30 : Zweiter Konferenz-Teil

16:30 : Ende erster Tag

Donnerstag 16.09.21

08:30 : Eintreffen

09:00 : Workshop

12:00 : Ende der Konferenz

Anmeldung

Zur Anmeldung, klicken Sie
[hier](#).

Bitte melden Sie sich bis zum
8. September an.

Preise

300.- CHF pro Person



Jan Olbrecht

Professor Jan Olbrecht hat einen Dokortitel in Physiologie und Biomechanik und berät seit über 30 Jahren viele Spitzensportler, darunter:

Belgien : B. Becue, P. Timmers, K. Buys

Niederlande : M. Wouda, K. Vlieghuis, I. de Bruijn, P. van den Hoogenband, M. Veldhuis, I. Dekker, R. Kromowidjojo, F. Heemskerk

Brasilien : F. Scherer, R. Romero, G. Borges, F. Molina

Frankreich : F. Manaudou, F. Gilot, M. Hénique, M. Cini, M. Metella

Schottland : R. Murdoch, D. Scott, C. Benson

Australien : K. Chalmers, D. Schlicht

Seit 1980 hat er **1251 Medaillen bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften** im Schwimmen, Rudern, Leichtathletik, Triathlon, Flossschwimmen und Motocross gewonnen, darunter 418 Gold-, 410 Silber- und 423 Bronzemedailles.

The Science of Winning

Planning, Periodizing and
Optimizing Swim Training

Mittwoch 15.09.21

08:00 : Eintreffen

08:30 : Erster Konferenz-Teil

11:30 : Mittagspause

14:00 : Zweiter Konferenz-Teil

16:30 : Ende erster Tag

Donnerstag 16.09.21

08:30 : Eintreffen

09:00 : Workshop

12:00 : Ende der Konferenz

Präsentation I: Die wichtigsten Elemente zur Gewährleistung einer kontinuierlichen und langfristigen Entwicklung (Entwicklung der Aerobic und Anaeroben Kapazität und Leistung, Klassifizierung der Trainingsarten, Laktatstest, ...).

Präsentation II: Verwendung von Mesozyklen bei der Periodisierung

Workshop : Zusammensetzung der aeroben/anaeroben Kapazitäts- und Kraftübungen entsprechend dem Stoffwechselprofil des Sportlers und der Periodisierung.

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte xavier.fleury@svbasel.ch oder +41 79-940-59-35.

