

## **EINLADUNG zur Trainertagung des ÖRV**

**Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Ruderkameradinnen und Kameraden!**

**Der ÖRV möchte Sie zur Trainertagung 2016 nach Wien einladen.**

**Termin:** Samstag, 05. November 2016, 09:00 Uhr

**Ort:** Café Landtmann Bel-Etage  
Universitätsring 4, 1010 Wien

**Teilnahme nur durch Anmeldung bis Montag, 24. Oktober 2016 unter (office@rudern.at)**

### **TAGESORDNUNG:**

- 09:00 Begrüßung und Einleitung durch Walter Kabas, Vize- Präsident Sport**
- 09:30 Sportprogramm 2016/17** (Projekttrainer, Bereichsleiter, Stützpunktrainer, Assistenztrainer, Bootstrainer, Nationaltrainer, Ziel, System, Fördergeber, Rahmenplan)
- 10:30 Pause**
- 10:50 Polar Trainingsüberwachung**
- 11:30 Trainingsplanung Jahresplan, Wochenplan,  
Projekt Messgeräte: Messboot/Messergometer FH Technikum Wien  
Geschwindigkeitsorientiertes Training (%Tabelle Wasser, Ergo)**
- 12:30 Mittag**
- 13:30 Sportwissenschaft, Sportmedizin (Dr. Keck) Adaption: Entwicklung über Saison  
24h Athlet: Regenerationszeit, Ermüdung, Ausbildung u Leistungssport.**
- 14:30 Video Analyse Rudertechnik allg. Prinzipien (Erklärungsketten, Slip, Trampolineffekt,  
Rudertechnik, Catchfactor)**
- 15:15 Pause**
- 15:30 Anti-Doping /Trainerlizenz**
- 16:30 Abschluss /Diskussion**

**Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme.**

**Mit sportlichen Grüßen,**

**Walter Kabas e.h.  
Vizepräsident Sport**

**Horst Nussbaumer e.h.  
Präsident**

Mitglied des Österreichischen Olympischen Comités und des Österreichischen Paraolympischen Comités