



**5 LE**

# ***Herzlich Willkommen***

*Regionales Trainerseminar der VG Nordost  
am 28. April 2025 in Magdeburg*

*VIP-Raum Avnet-Arena, Heinz-Krügel-Platz 1, 39114 Magdeburg*

# Agenda



*13.00 Uhr Eröffnung/Programmeinführung*

*F.Engel/Dr.Dr.S.Fikenzer*

*13.10 Uhr Block 1.FC Magdeburg*

- Kurzvorstellung NLZ*
- Vorbeugung von Muskelverletzungen durch maximales Sprinten - Schnelligkeitstraining aus der Perspektive der Verletzungsprävention*
- Schnelles Umschalten aus eigenem Ballbesitz*

*C.Müller - Leiter NLZ*

*T.Stucki - Leiter Athl-Ber*

*M.Mincu - CTR U17*

*14.15 Uhr Progressive Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer und VO-2max*

*M.Henrichs - Athletik-TR/*

*T.Heidemeier*

*15.15 Uhr Kaffeepause*

*15.45 Uhr Schnelles Umschalten aus eigenem Ballbesitz mit der U17 des 1.FCM (Praxis)* M.Mincu - CTR U17

*16.30 Uhr Schnelligkeitsausdauertraining mit der U17 des 1.FCM* M.Henrichs

*17.30 Uhr Podiumsgespräch mit Christian Titz* CTR - 1.FCM / Engel

*18.15 Uhr Zusammenfassung und Verabschiedung* T.Heidemeier / Dr.Dr.S.Fikenzer