

ATHLETIK '13

TRAINING & TESTS



TRAINER SEIT 1992

SPRINT TEST

LAKTAT & HERZFREQUENZ TEST

ATHLETIK & SCHNELLIGKEIT

ZUGGURTE & KRAFT

KOORDINATION & BALANCE

CORE & DEHNEN

WETTKAMPF ERNÄHRUNG



TRAINING + DIAGNOSTIK + SEMINAR

- Trainingseinheiten & Spiele mit HF & GPS
- Saison Begleitung für Teams & Sportler
- Sportwissenschaftliche Messungen
- Seminare für Teams & Institutionen

Das Angebot richtet sich an Sportler, Trainer, Mannschaften, Vereine, Verbände, Schulen und Firmen, die im Training oder Diagnostik vor Ort, im Trainingslager, im Studio Hannover mit meiner Erfahrung und mobilen Equipment gemeinsam neue Wege gehen.

leistungssport.com

Dipl. Sportwiss. Carsten Dick
„Immer schneller als erwartet“

30519 Hannover
Liebrechtstraße 12

fest 0511 105 330 16
office 0511 569 591 60
mobil 0172 56 53 807

mail info@leistungssport.com
web www.leistungssport.com

TRAINING & DIAGNOSTIK

Training mit Laktat & Herzfrequenz
Ernährungsplan im Wettkampf & Diät
Krafttraining mit Plan & Studio
Radar Schuss-, Wurfgeschwindigkeit
Sprint Lichtschranke
Ausdauer tests mit Laktat, HF, GPS
Video – Laufstil – Analyse
Koordination & Technik Analysen

ERFOLGE & PROJEKTE

Basketball BL Aufstieg (2007, '08)
Hockey Aufstieg 2.BL 2012, 1. BL Halle
Hockey Jugend DM Siege 2012 - 2013
Weltmeister Rudern 4er ohne - M40
Meister MTV Gifhorn NDS Liga (2007)
Marathon 2:35 Std – Platz 2 (2007)
2.BL Frauen Fußball Platz 3 ('06),
Aufstieg ('07), NFV Pokalsieger
DFB Schiedsrichter Projekt (2006)

KOORDINATION & BALANCE





LAKTAT



ATHLETIK

RADAR



SPRINT



Referenzen

- Dt. Hockey Club 2.BL Männer & Frauen
- Hockey Verband NHV e.V.
- Basketball 1. & 2.BL Männer & Frauen
- Fußball Verband NFV e.V.
- Sportwissenschaft Uni Hannover
- Fußball Spielergewerkschaft VDV
- Emirates FC (Arabische Emirate)
- Fußball Teams Oberliga & Landesliga

SCHNELLIGKEIT – KRAFT – AUSDAUER Laufbereitschaft & Kampfkraft

Schnelligkeit ist die wichtigste Komponente in den Ballsportarten, die aus vielen trainierbaren Teilfähigkeiten besteht. Als effektiver Spieler bist du antrittsstark, schnell, sprunghaft, lauf- und schussstark. Du löst dich vom Gegner, bringst dich in Schussposition und schaffst Freiräume für deine Mitspieler. Deine Schnelligkeit entscheidet über Sieg oder Niederlage.

In der Lichtschranke messen wir deine vier Zubringerleistungen; die Startkraft, die Antrittskraft, die Beschleunigung und die max. Höchstgeschwindigkeit. Die Radar Messung zeigt deine Schuss- u. Wurfstärke in km/h an. Kraft & Schnelligkeit trainierst du in der Vorbereitung im Studio mit Hantel Training und Core Koordination und trainierst deine Speed Einheiten.



Dein Ausdauer Laktat- oder Shuttle-Run Test zeigt dir deine Herzfrequenzen und Lauftempo Bereiche – das optimiert deine Laufbereitschaft. Die Erholung nach intensiven Belastungen ist wichtiger Bestandteil deines modernen Trainings.

Du rufst dein ganzes Spielerpotential ab, indem du dich kontinuierlich verbesserst und die ganze Saison hart trainieren kannst, ohne das Verletzungen dich immer wieder zurückwerfen. Die Trainer vertrauen meiner Trainingsarbeit.

Diagnostik (2013)

Ausdauer Laktat Test ca. 25 min

Ausdauer Herzfrequenz & VO2max Test

Shuttle-Run Test (20m Pendel-Lauf)

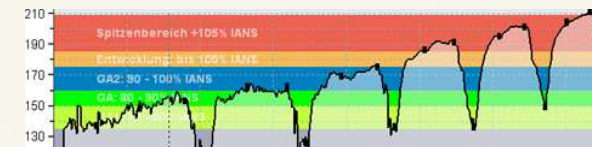
Sprint Test mit HF + Laktat + Video + Radar

Sprint Test lang (0 bis 30 – 40 – 50 – 60 m)

Sprint Test im Team (5 – 10 – 20 – 30 m)

Radar Tempo - Messung (Schuss, Wurf)

Wettkampf Ernährungsplan



TEAM VORBEREITUNG

Saison Training inklusive Tests

Vorbereitung Team Kondition mit Tests

Sprint & Schnellkraft & Agility Training

Beweglichkeit, Stretching & Balance Training

