



## Unsere Möglichkeiten für Mannschaften

### *Lactat-Leistungsdiagnostik*

Je nach Sportart werden dem Spieler auf dem Laufband bzw. der Laufbahn (Fußball, Handball) oder dem Fahrradergometer (Eishockey) unter normierter ansteigender Belastung Blutproben entnommen und der Puls notiert.

Die Ergebnisse:

- Fitnessstand: anaerobe Schwelle, Maximalleistung
- Trainingsempfehlungen: Puls- bzw. Geschwindigkeitsbereiche, Trainingsplanung

### *Trainingsberatung*

- Trainingspläne für verschiedene Leistungs- und Altersklassen
- Tests für verschiedene Leistungs- und Altersklassen

### *Ausdauertraining*

- Pläne für Verbesserung der allgemeinen oder spezifischen Ausdauer

### *Krafttraining*

- Langhanteltraining
- Rumpfkraftigung
- Beinachsentraining zur Verletzungsprophylaxe
- Kraftzirkel

### *Koordinationstraining*

- Gleichgewichtsschulung
- Lauftechnik

### *Schnelligkeitstraining*

- frequenzorientierte Laufübungen
- Sprinttraining
- Schnellkrafttraining

### *sonstige Inhalte*

- Ernährung
- Muskelentspannung/Dehnung

### *Ausbildung*

- der Spieler durch Leitung des speziellen Trainings
- als Vortrag vor den Spielern im Rahmen eines Seminars
- als Fortbildung der Trainer als Gruppenseminar

### **Referenzen**

- Eishockey: EHC Wolfsburg (DEL)
- Fußball: 1. Frauen-Bundesliga VfL Wolfsburg, Nachwuchsinternat VfL Wolfsburg, U23 Eintracht Braunschweig