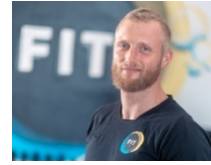




ADD-ON Leistungsdiagnostik und individuelle Trainingsplanung

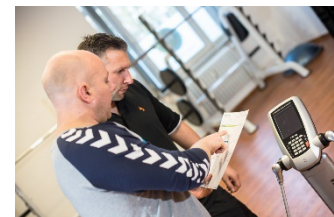
Während deiner **Exzellenzwoche** im **THW Kiel Leistungszentrum** hast du die einzigartige Gelegenheit, dich einer **professionellen Leistungsdiagnostik** zu unterziehen. Anschließend bekommst du einen **individuellen Trainingsplan**, um an deiner körperlichen Leistungsfähigkeit arbeiten zu können. Die **Sportwissenschaftler von FIT** unter der Leitung von **Dr. Simon Sartiso** testen dich in folgenden Bereichen:



Dr. Simon Sartiso
Sportwissenschaftler M.Ed.
Prokurist FIT Altenholz

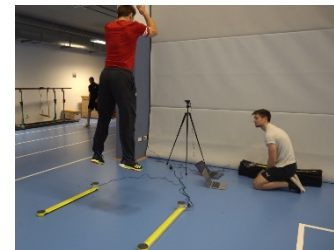
1. BIA Körperanalyse

Die wissenschaftlich fundierte BIA Körperanalyse gibt Aufschluss über die genaue Körperzusammensetzung. Muskelmasse / Körperfettanteil und deren Verteilung im Körper wird exakt ermittelt. Anschließend bekommst du ein Coaching für eine optimale sportgerechte Ernährung.



2. Maximalkraftmessung

Mit Hilfe des Opto Jump Systems wird deine Maximalkraft durch Ermittlung der Sprunghöhe ermittelt. Anschließend studieren wir einen Trainingsplan zur Verbesserung deiner Kraftwerte ein, um deine Sprungkraft zu verbessern.



3. Sprintschnelligkeit

Mit Hilfe von modernster Lichtschrankentechnik ermitteln wir deine Sprintschnelligkeit. Dein Trainingsplan beinhaltet ebenfalls Inhalte zur Verbesserung deiner Geschwindigkeit.



4. Laterale Geschwindigkeit

Die laterale (seitliche) Geschwindigkeit ist für deine optimale Abwehrarbeit von großer Bedeutung. Mit diesem Test ermitteln wir deine Fähigkeiten in diesem Bereich.



5. Agility Parcours

Der Parcours mit Zeitmessung testet deine handballspezifische Agilität mit Ball.

6. Shuttle Run Test

Dieser Test gibt Auskunft über deine sportartspezifische Ausdauerleistungsfähigkeit. Dein Trainingsplan zeigt dir, wie du dich auch in diesem Bereich zukünftig verbesserst.

Ansprechpartner & Buchung

David Flaig

Koordination Exzellenzwoche

Mail: df@commevent-kiel.de

Tel.: 0431 - 696 702 0

