

Trainingssteuerung

Zentrales Thema der Trainingssteuerung ist die Ermittlung des Ist Wertes eines Sportlers und die sich daraus ergebende Trainings- und Wettkampfplanung entsprechend einer sinnvollen Zielformulierung. Wir bieten individuelle Vorbereitungen um sportliche Ziele zu erreichen. Dazu gibt es eine Minimalvariante mit einer einmaligen Leistungsdiagnostik und einer Vitalitätsanalyse mit einer auf 3 Monate anberaumten Trainingsplanung. Die optimale Lösung ist die Planung mit einer regelmäßigen Leistungskontrolle.

Ich verwende in meiner Praxis verschiedene moderne Programme zur individuellen Gestaltung eines leistungssteigernden Herzkreislauf Trainings.

