

Athletiktraining

Jede/r Spitzensportler/in weiss: "Gewonnen wird durch gezielte Trainingsplanung und mentale Überlegenheit".

Eine gezielte Planung hilft Spitzen- sowie ambitionierten Freizeitsportlern, am Tag X, bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

Die Trainingsplanung und Betreuung von TATKRAFT Creative Training basiert auf langjährigen Erfahrungen im Leistungssport und den neusten Erkenntnissen der Trainingswissenschaft.

In enger Zusammenarbeit zwischen TATKRAFT Creative Training, dem Athlet/der Athletin und dem zuständigen Sporttrainer, wird die Trainingsplanung perfektioniert, um dem Athleten bzw. der Athletin die bestmöglichen Voraussetzungen zu schaffen.

Inhalt:

- IST Zustandsanalyse
- Myotest: Ermittlung der derzeitigen Kraftwerte
- Individuelle Trainingsplanung
- Gezielte Wettkampfvorbereitung
- Weitere individuelle und trainingspezifische Tests und Massnahmen

Ziele, die mit diesem Programm erreicht werden können:

- Verbesserung des gewünschten Konditionsfaktors
- Verbesserung der allgemeinen Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Körperstabilität
- Höchste Leistungsbereitschaft am Tag X
- Bessere Regenerationsfähigkeit
- Unfallprävention

Kosten:

Nach Absprache