

ATHLETIK

TRAINING & TESTS IN 2014



AKTUELLES & VORSTELLUNG

Seit 2009 bin ich Athletiktrainer der Hockey Spieler im NHV, seit 2010 im DHC und H78. Für die Teams betreue ich von der B Jugend bis zur BL alle Mannschaften, gesamt ca. 200 Spieler. Seit 2013 bin ich Laktat & Sprint Diagnostiker im RL Fußball Team Goslarer SC und Athletiktrainer der Bielefeld Bulldogs, 2.BL American Football. Für den Mineralwasserverband leite ich ein Seminar der Wasser Sommelier Ausbildung. Ich vertreibe Sport-Mineralwässer, und Garmin & Sigma Pulsuhren.



TRAINING + DIAGNOSTIK + SEMINAR

- Trainingseinheiten mit HF & GPS
- Athletik 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 - Waldheim
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

Ausdauer tests mit Laktat, HF, GPS
Trainings-, Leistungsdokumentation
Ernährungspläne
Krafttraining Home & Studio
Radar Geschwindigkeit Messungen
Sprint Lichtschranken Zeit Messungen
Laufstil - Video - Analysen
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

- Deutscher Hockey Club Hannover 2.BL Männer & 1.BL Frauen, DM Halle Jugend
- Nieders. Hockey Verband Kader
- Hockey Nationalspieler U16, U18, U21
- Goslarer SC 08 Fußball Regionalliga Nord
- American Football 2.BL Bielefeld Bulldogs
- Emirates FC (Arabische Emirate)
- Basketball 1. & 2.BL Männer & Frauen
- Heil- & Mineralwasserverband e.V.

SCHNELLIGKEIT – KRAFT – AUSDAUER

Kampfkraft & Laufbereitschaft

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

Ausdauer Laktat Test für 10 Spieler in 30 min

Ausdauer Herzfrequenz & VO2max Test

Shuttle-Run Test (20 m Pendel Lauf)

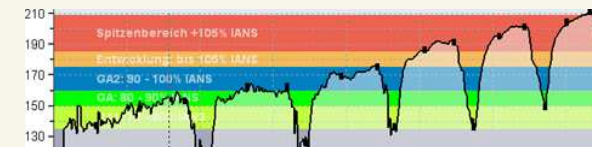
Sprint Test mit HF + Laktat + Video + Radar

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

