

WECKE DEN ATHLETEN IN DIR!

INNOVATIV | KOMPETENT | MOVEMENT BASIERT | INTENSIV | EFFEKTIV

21ST CENTURY
ATHLETIC
BODY DEVELOPMENT

ATHLETIK SOMMER 2012 15-21 JAHRE

- Montag bis Donnerstag zwischen 8.30 und 15.00h
- 3 Trainingsgruppen (jeweils 2 Std.)
- maximal 8 Athleten
- professionelles Coaching
- sportartspezifische Trainingsplanung
- Leistungsdiagnostik
- für ALLE Athleten zwischen 15 & 21 Jahren



249,- € (6 WOCHEN)
ODER 49,- € PRO WOCHE



WECKE DEN ATHLETEN IN DIR!

INNOVATIV | KOMPETENT | MOVEMENT BASIERT | INTENSIV | EFFEKTIV

21ST CENTURY
ATHLETIC
BODY DEVELOPMENT

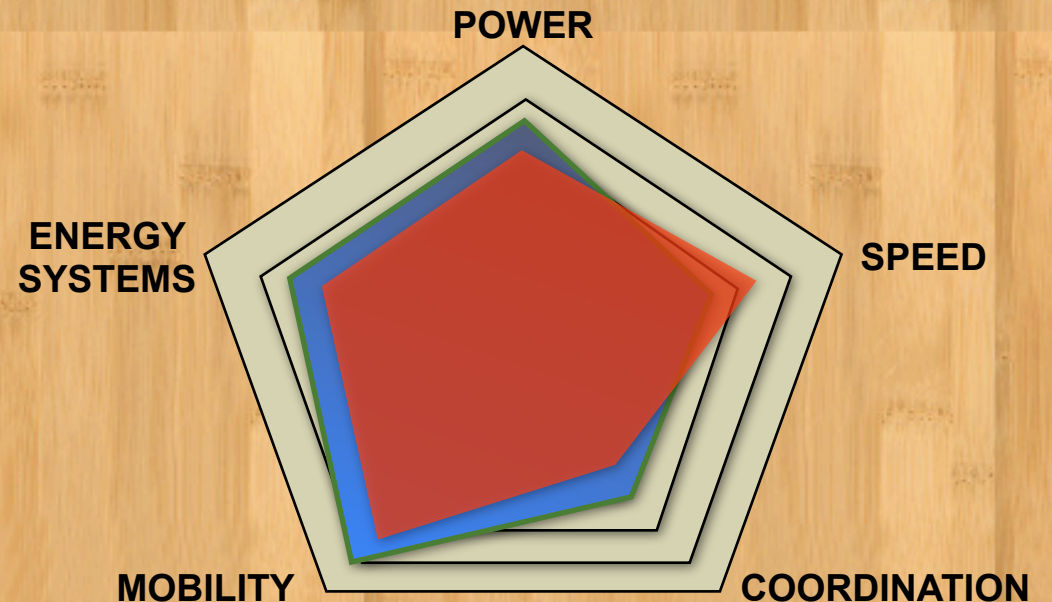


ATHLETIKTRAINING TRAINING TO COMPETE

DIE PHYSISCHEN QUALITÄTEN DES ATHLETEN
OPTIMAL AUF DAS LEISTUNGSPROFIL DER SPORTART ABSTIMMEN

DIE WICHTIGSTEN ZIELE SIND DIE DER ATHLETEN

- Verletzungsgefahr reduzieren
- Schnelligkeit & Explosivität verbessern
- Talente optimal entwickeln



WECKE DEN ATHLETEN IN DIR!

21ST CENTURY
ATHLETIC
BODY DEVELOPMENT

INNOVATIV | KOMPETENT | MOVEMENT BASIERT | INTENSIV | EFFEKTIV

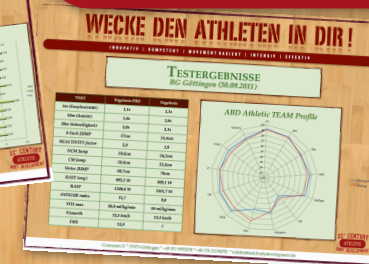
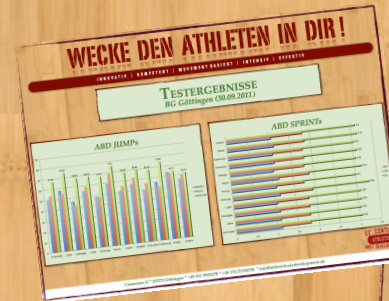
UNSERE SCHRITTE ZU DEINEM ERFOLG

1. INDIVIDUELLE BEWEGUNGSANALYSE



NAME:	Max Mustermann	15	3 Asymmetries
DEEP SQUAT	3		
HUMERAL STEP	symmetrical 2		
INCLINATION	symmetrical 2		
MOVEMENT QUALITY	asymmetrical 1		
STRAIGHT LEG BEND	asymmetrical 2		
TRUNK HEAD PLUM UP	3		
ROTARY STABILITY	asymmetrical 2		

2. INDIVIDUELLE LEISTUNGSANALYSE



3. PERFORMANCE TRAINING



4. ZIELGERICHTETES COACHING & ERNAHRUNGSEMPFEHLUNGEN

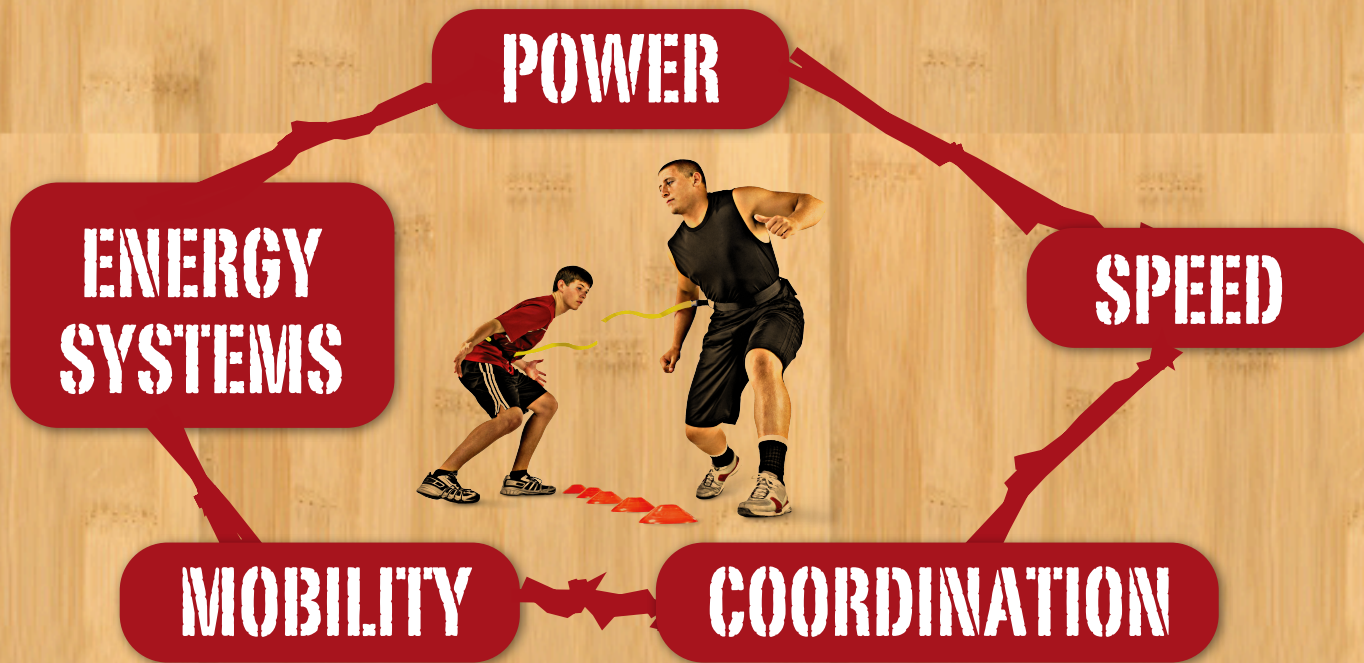


WECKE DEN ATHLETEN IN DIR!

INNOVATIV | KOMPETENT | MOVEMENT BASIERT | INTENSIV | EFFEKTIV

21ST CENTURY
ATHLETIC
BODY DEVELOPMENT

PERFORMANCE INDIKATOREN



ALLE INDIKATOREN

IMMER IM BLICK BEHALTEN

- regelmäßiges Monitoring
- zielgerichtete Trainingsmethodik
- kontinuierliche Leistungsverbesserung

