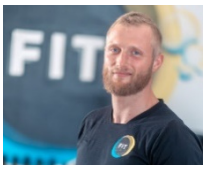
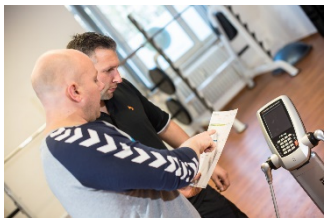
ADD-ON Leistungsdiagnostik und individuelle Trainingsplanung

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 Sartisohn** testen dich in folgenden Bereichen:

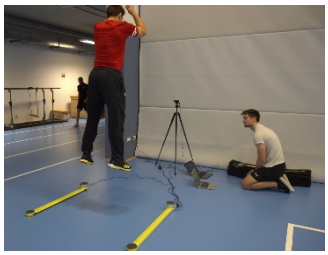


Dr. Simon Sartisohn
Sportwissenschaftler M.Ed.
Prokurist FIT Altenholz

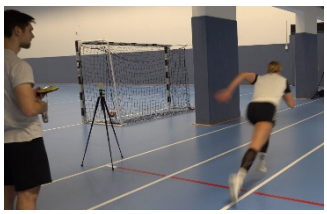
1. **BIA Körperanalyse**
   Die wissenschaftlich fundierte BIA Körperanalyse gibt Aufschluss über die genaue Körperzusammensetzung. Muskelmasse / Körperfettanteil und deren Verteilung im Körper wird exakt ermittelt. Anschließend bekommst du ein Coaching für eine optimale sportgerechte Ernährung.



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 Parcour**
   Der Parcour mit Zeitmessung testet deine handballspezifische Agilität mit Ball.

6. **Shuttle Run Test**
   Dieser Test gibt Auskunft über deine sportartspezifische Ausdauer-leistungsfähigkeit. 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