

Leistungssport Fördermaßnahme 2019

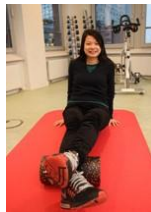
Wöchentliches Angebot

Personal

- 2 Physiotherapeuten und Athletiktrainer: Adrian und Cheng Yee
- 1 Koordinator und Unterstützer: Nils Winter
- Unterstützende Tätigkeiten: Mario Kral, Nadja Käther, Gesa Bendfeld

Leistungen Dienstag (Cheng Yee)

- Physiotermine (17:00/17:20/19:10/19:30/20:00/20:20/20:40)
 - Faszientraining, Athletik, Heranführung an Krafttraining mit Umsetzen in Geschwindigkeit
 - Trainingspläne 4 Wochen im Voraus
 - Teilnahme fest bei mind. 3 Heimtrainings/Woche
 - Zielgruppen: D-Kader und Laufkader
- Trainingszeit: 17:30 – 19:00**



Leistungen Mittwoch (Adrian)

- Physiotermine (17:00/17:20/19:10/19:30/20:00/20:20/20:40)
 - Krafttraining, Athletik, Umsetzen in Geschwindigkeit
 - Trainingspläne 4 Wochen im Voraus
 - Teilnahme fest bei mind. 3 Heimtrainings/Woche
 - Zielgruppen: Kader ab U20
- Trainingszeit: 17:30 – 19:00**



Rahmenbedingungen:

- **Start: 20.03.2019**
- Terminabsprachen und Gruppenkoordination über Nils Winter

- Trainingspläne werden 4 Wochen im Voraus an die Heimtrainer verschickt, damit diese den Inhalt an die eigenen Trainingspläne anpassen können
- Athleten führen Protokolle innerhalb des Trainings und notieren ihre Daten selbstständig nach Anleitung
- Athleten haben die Verantwortung ihre Protokolle selbstständig den Heimtrainern zu übermitteln
- Teilnahme an den Trainings ist nur bei regelmäßiger Teilnahme gestattet
- Unterzeichnung einer Datenschutzerklärung, damit medizinische und sportliche Daten im Therapiezentrum HafenCity verwertet werden dürfen

Ziele Verbandsarbeit

D-Kader

- Professionelle Heranführung an Krafttraining
- Athletische Grundausbildung
- Schnelligkeitsentwickelndes Umsetzen des Kraftgewinns je nach Disziplin
- Stabilisationseinheiten und Laufschule für Laufkader
- Physiotherapeutische Begleitung und Pflege
- Körperbewusstsein schaffen
- Gemeinsamkeiten in Hamburg schaffen
- Synergien zwischen Verbands- und Vereinsarbeit schaffen

L-Kader / C-,B-,A- Kader

- Adäquates leichtathletikorientiertes Krafttraining
- Schnelligkeitsentwickelndes Umsetzen des Kraftgewinns je nach Disziplin
- Physiotherapeutische Begleitung und Pflege
- Gemeinsamkeiten in Hamburg schaffen
- Synergien zwischen Verbands- und Vereinsarbeit schaffen