

V3 Optimales Konditionstraining im Amateurfußball



Termin/Ort: Durchführung bei allen Vereinen,
die ein Austrian Top Camp ausrichten

Referenten: Dr. Sepp Wiesauer, Team der Sporttherapie

WORKSHOP

Sie sind

• Trainer • Nachwuchstrainer • engagierter Mitarbeiter im Trainingsbereich • interessierter Spieler / Funktionär

Sie wollen

• die knapp bemessene Trainingszeit effizient nutzen • das Konditionstraining attraktiv gestalten • richtig gewichten: wieviel Ball, wieviel Kondi? • Reibungsverluste zwischen Ball- und Konditionstraining vermeiden • differenziert trainieren: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination – was, wann, wie?

Wir möchten

Ihnen anhand von Modelleinheiten in der Praxis zeigen, wie Sie die im Fußball geforderten Grund- und Komplexeigenschaften effizient, attraktiv und ohne Reibungsverluste trainieren.

Wir bieten

20 Jahre Erfahrung aus: Profi- und Amateurfußball, LAZ, Fußballakademie, ÖSV, Leistungs- und Breitensport, Wettkampf- und Trainingsbetreuung, ein attraktives Gesamtpaket aus Theorie und Praxis sowie eine attraktive „Ballspende“ an Therapiematerial, Vitaminpräparaten, etc.

Wir danken

der Firma Kwizda für die großzügige Unterstützung.

Nähere Informationen

unter 0732 / 65 80 42-20 (Herr Koch) und 0732 / 78 31 11 (Institut für Sporttherapie). Bitte Trainingskleidung mitbringen!

powered by Trauma-Salbe



Kosten: Euro 10,-

VEREINSTHEMEN