

Im Deutschen Leistungssport ist ein Umbruch zu verzeichnen.

Bei Sichtungen aber auch im Ligabetrieb ist eine gute Athletik ein wichtiges Kriterium für Erfolg geworden.

Das Tosikal-PreparationCamp bietet den allen Sportvereinen die Lösung, Vorbereitungen optimal zu gestalten um individuelle athletische Schwächen erfolgreich auszugleichen.

PreparationCamp

Beschreibung



Dieses speziell entwickelte Trainingslager schult junge, ambitionierte Sportler und Mannschaften in der athletischen Ausbildung.

Es geht nicht nur um die individuelle Steigerung der Kondition, der Kraft und der Beweglichkeit.

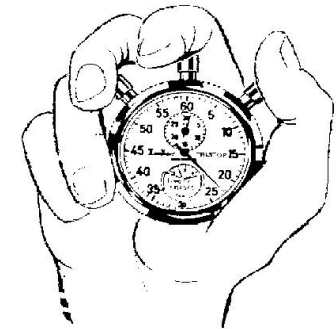
Vielmehr ist es das Ziel, die Gesundheit langfristig zu schützen und das Talent Ihrer Nachwuchsathleten zu fördern, um ihr Potential optimal auszuschöpfen.

PreparationCamp

Inhalt



- Betreuung durch Trainingsspezialisten und Therapeuten (Tosikal-Team)
- Athletiktests (angelegt an die Forderungen des jeweiligen Fachverbandes)
- täglich 3 Athletikeinheiten (90 min / Einheit)
- professionell durchgeführte Athletikeinheiten
- dem Alter angemessene körperliche Belastungen
- Ernährungsoptimierung (Tosikal-Nutrition)
- Trainingsprogramm für zu Hause (Tosikal-AthletikHomework)



PreparationCamp

Training durch Athletikspezialisten



altersgerechtes Krafftraining

- gezielte Kraft- und Spannungsübungen
- Verbesserung der funktionellen Stabilität
- Steigerung der Maximal- und Schnellkraft

Speed-Agility- Training

- spezifische Bewegungsabläufe schneller ausführen
- funktionelle Koordination
- Steigerung der Geschwindigkeit

Funktionelles Stretching

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Haltungsverbesserung
- Vorbeugung vor Muskelverkürzungen

PreparationCamp

Förderung



Vereine, die das Tosikal-PreparationCamp für ihre Nachwuchsathleten und Mannschaften anbieten, erhalten eine finanzielle Förderung* in Höhe von 400 Euro für den Nachwuchsbereich.

(*Fördergeld ist gebunden an Durchführung des Tosikal-PreparationCamp im eigenen Verein, Förderung nur je durchgeführtem Camp, Förderung erfolgt durch Spende an vereinseigenen Förderverein durch Tosikal)

PreparationCamp

Fortbildung „Jugendathletik“



Das PreparationCamp bietet Ihren Trainern Fortbildungsmöglichkeiten im Bereich der Jugendathletik.

Ihr Verein erhält eine verbesserte Trainerkompetenz für die Arbeit mit Nachwuchsspielern, um Talente erfolgreicher langfristig auszubilden.

Verbessern Sie die Qualität Ihrer Trainer, denn nur durch optimale Voraussetzungen werden größtmögliche Erfolge erzielt.

PreparationCamp

Ihre Athleten profitieren



Betreuung durch Trainingspezialisten und Therapeuten

Erhöhter Schutz der Knochen und Bändern vor dauerhaften Schäden

Ernährungsverhalten leistungsgerecht anpassen

Verletzungsrisikos minimieren

Schnellere Regeneration nach intensiven Belastungen

Erlernen der richtigen Trainingstechniken und Ausführung

Vorbereitung auf Sichtungslahrgänge für Auswahlkader

PreparationCamp

Dauer / Wert



Dauer

3 Tage

(z.B. Freitag, Samstag, Sonntag)

Teilnehmerzahl

maximal 30 Athleten

(können auch unterschiedliche Altersgruppen sein)

Kosten

4800,-- Euro

(incl. Snacks, Getränke, Geschenk)

Fortbildung

225 Euro pro Trainer

(eine Wildcard je Camp)

PreparationCamp

Kontakt



Für Fragen steht Ihnen Peter Wolf gerne zur Verfügung.

Schreiben Sie eine Nachricht oder rufen Sie an, er wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen.

Email

Peter@Tosikal-Training.com

Telefon

+49 (0) 179 / 598 59 06