

FC Midtjylland



Fysisk træner på kvindeholdet

(Senior, U19, U16)

Arbejdsopgaver

- **Load monitorering**
 - Jeg har databehandlet, den data der bliver samlet ind igennem GPS trackere og Next11. Den data har jeg så brugt til at komme med anbefalinger til den kommende uges træning
- **Test af skadende spillere**
 - Konditionstestet spillere deres RTP forløb
- **Videre udvikling på styrketræningen**
 - Udarbejdet en digital styrketræningslogbog som bliver brugt på u16, u19 og senior holdene. For at monitorere deres styrketræning og deres progression

Produkter

- Digital Styrketræningslogbog
- Test af mulig ny konditionstest (30-15 IFT) og tilhørende træning

Idrætsfaglig viden

- Anvendt meget "fysisktræning og Træningsplanlægning" og styrketrænings fysiologi
- Brugt dele af "Talentudvikling, Præstationsoptimering og Coaching", "Biomekanik" og generel fysiologi

Praktikant:

Magnus Radzio

Vejleder:

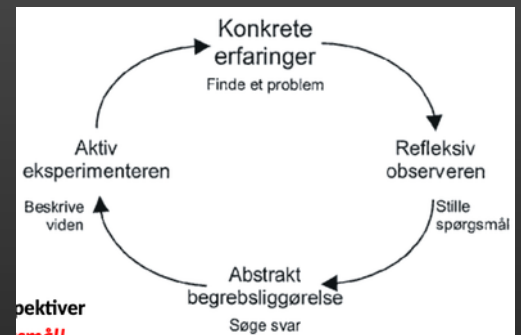
Mikkel Morgenstjerne

Vigen

(Fysisktræner)

Viden fra Erhvervsrettet projektforløb

Kolbs læringscirkel



Konklusion af Praktikken indtilvidere

Udover de produkter jeg har kunne bidrage med er der mange ad hoc opgaver og en konstant udvikling, der indtilvidere har givet rig mulighed for at bliver udfordret akademisk og menneskeligt, hvilket har været en miljø jeg har trives godt i. For resten af forløbet, håber jeg på at få mere hands on erfaring med de praktiske opgaver i forbindelse med Senior holdets Kampe, da jeg indtilvidere primært har fået prøvet det af på Akademie holdene.