



Praktikant → Tobias Nordahl
 Praktikvejleder → Mattias Malchau
 Funktion: Fysisk træner



SPORTSTAR COLLEGE
 IKAST-BRANDE

Arbejdsopgaver:

- Ansvarlig for u17 og u19 drengenes fysiske træning
 - Supervisering og afvikling af den fysiske træning for u17 og 19 pigerne
- Ansvarlig for den fysiske træning på padeltennis linjen på Sportstar College
- Bearbejdelse og analyse af testdata
- Sparring med klubbens fysioterapeuter om genoptræning
- Planlægning og periodisering af træning

College Padel (Tobias Nordahl) Uge 17-18						College Padel (Tobias Nordahl) Uge 17-21					
Uge	Årsvar	Test	5 min	30 sek	Noter	Uge	Årsvar	Test	5 min	30 sek	Noter
A1	100%	100%	20	10	100% styrke	A1	100%	100%	20	10	100% styrke
A2	100%	100%	20	10	100% styrke	A2	100%	100%	20	10	100% styrke
B	100%	100%	20	10	100% styrke	B	100%	100%	20	10	100% styrke
C	100%	100%	20	10	100% styrke	C	100%	100%	20	10	100% styrke
D	100%	100%	20	10	100% styrke	D	100%	100%	20	10	100% styrke
E1	100%	100%	20	10	100% styrke	E1	100%	100%	20	10	100% styrke
E2	100%	100%	20	10	100% styrke	E2	100%	100%	20	10	100% styrke
F1	100%	100%	20	10	100% styrke	F1	100%	100%	20	10	100% styrke
F2	100%	100%	20	10	100% styrke	F2	100%	100%	20	10	100% styrke
G1	100%	100%	20	10	100% styrke	G1	100%	100%	20	10	100% styrke
G2	100%	100%	20	10	100% styrke	G2	100%	100%	20	10	100% styrke
H1	100%	100%	20	10	100% styrke	H1	100%	100%	20	10	100% styrke
H2	100%	100%	20	10	100% styrke	H2	100%	100%	20	10	100% styrke
H3	100%	100%	20	10	100% styrke	H3	100%	100%	20	10	100% styrke
I1	100%	100%	20	10	100% styrke	I1	100%	100%	20	10	100% styrke
I2	100%	100%	20	10	100% styrke	I2	100%	100%	20	10	100% styrke

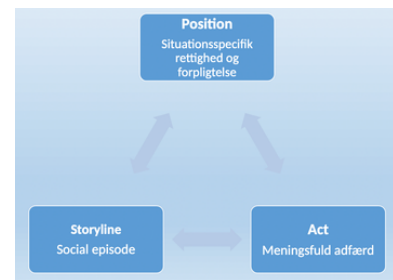


Specifik udfordring:
 Forskel på ambitionsniveau, træningsstatus og gruppedynamik, de forskellige hold i mellem



Metode og teori:

- Styrketræningsfysiologi
- Arbejds- og træningsfysiologi
- Idrætsskader
- Anatomi og biomekanik
- EpiStat + Statistik
- (Sportspsykologi)
- (Præstationsoptimering)



Konklusion:

Drengene → gruppebaseret træning, udpeg "leder"
 Piger → Klar struktur, daglig check-in
 Padel → stor mængde af supervision, aflastning

Hvad så nu?:

Off-season for håndbold = mere fysisk træning
 Masser af padeltennis = skadeforebyggelse + basal styrketræning

