

AGF TALENT

Vejleder: Peter Sand - Head of Sports Science

Daniel Lysdal Lange

Funktion: Fysisk træner



Dato	Årsdag	Tid	Time	Spilletid	Træningsfokus	Fysisk fokus	Teknik	Teori	Øvelse	Samtaler	Video	Udvalgte
21.08	SK-AG	10	4	40	AMID	M/18	Overføring		Formel til Håp			
22.08	SK-AG	20	7	100	AMID	M/18	Bænk Squatting	Teori	Planlægning	Medarbejder		
23.08	SK-AG	25	5	175	JAMSHUSE	M/18	Teori	Teori	Fachundervisning			JA
24.08	SK-AG	20	5	100	AMID	M/18	Teori	Teori	Teori			
25.08	SK-AG	15	5	30	AMID	M/18	Teori	Teori	Teori			
26.08	SK-AG	25	5	100	AMID	M/18	Teori	Teori	Teori			
27.08	SK-AG	25	5	100	AMID	M/18	Teori	Teori	Teori			
28.08	SK-AG	25	5	100	AMID	M/18	Teori	Teori	Teori			
29.08	SK-AG	25	5	100	AMID	M/18	Teori	Teori	Teori			
30.08	SK-AG	25	5	100	AMID	M/18	Teori	Teori	Teori			
31.08	SK-AG	25	5	100	AMID	M/18	Teori	Teori	Teori			
Totalt												

Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

Afvikling af træning

- Banepas, herunder opvarmning, koordination (positionsspecifikt) og løb
- Styrketræning (Inde+ude)
- Sprint træning (specifik)

Udarbejdelse af "Training Advisor"

- Samspil mellem Kitman Labs og Statsports
- Samling af subjektiv og objektiv data
- Monitorering af load mhp. minimering af skadesrisiko/overbelastning



Specifik træning til sprintgruppe

- Udvalgt gruppe atleter på tværs af hold
- Specifik træning målrettet hurtighed og power
- Testresultater

