



SILKEBORG IF

Navn: Matias Sveistrup Bengtsson

Funktion: Fysisk træner for ungdomsakademiet

Vejleder: Rasmus Hansen, Head of Performance



Primær(e) opgaver:

- Fysisk træning for U13-U19
- Load analyser – herunder udarbejdelse af specifik load krav for dage, uger og måneder (periodisering) → Design af træning

Perspektivering:

- Forventning om fysisk træning sammen med fodboldfaglighed → forventet resultat
- Fra akademia til praksis?



Metoder og idrætsfaglige værktøjer:

- Viden fra træningsfysiologi, fysisk træning etc.
- Formidling og sparring med vejleder/trænere
- Behandling af kvantitative data

Foreløbige konklusioner:

- Slut produkt er påvirket af mange faktorer
- Effekten af styrketræningen og træning på banen, måles ved testdag i december