



Rasmus

ASLAK



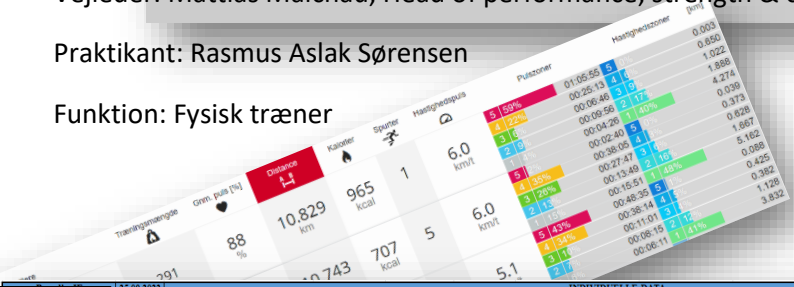
Praktiksted: AGF kvindelige / AGF-talent

Vejleder: Mattias Malchau, Head of performance, strength & conditioning coach

Praktikant: Rasmus Aslak Sørensen

Funktion: Fysisk træner

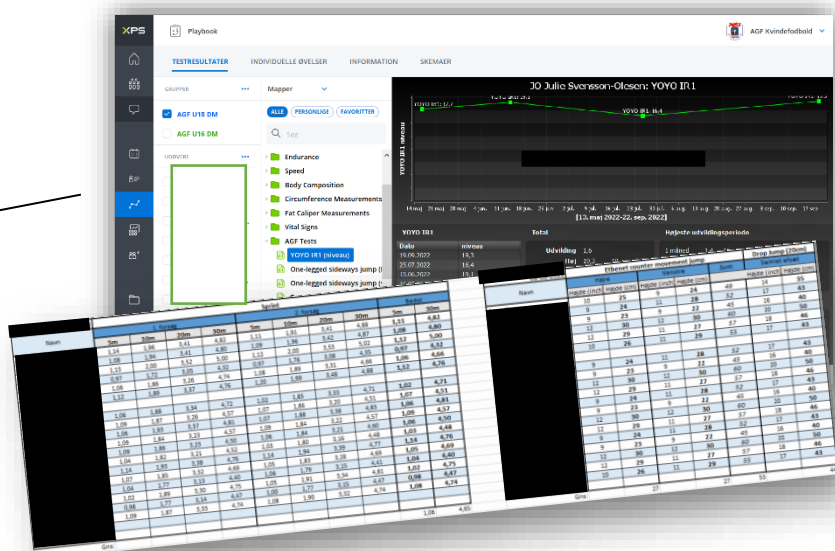
- Indsamling af puls- og GPS-data
- Udarbejdelse af kamprapport



INDIVIDUELLE DATA											
Minutter	Total distance (km)	15-18 km/h (km)	18-25 km/h (km)	>25 km/h (km)	Samlet HI løb (km-15km/h)	Antal acc og dec (>3.0)	Antal sprint (>25 km/h)	>90% maxpuls (min)	Energi (kcal)	Samlet HI (km / min)	
94	10.66	1.752	0.889	0.113	2.769	66	13	1:15:04	1126	0.029	
94	10.50	1.566	0.730	0.007	2.303	24	2	1:13:21	993	0.025	
94	9.13	1.372	0.739	0.044	2.155	25	4	0:28:39	908	0.023	
63	6.56	1.251	0.662	0.060	2.003	46	6	0:27:11	682	0.032	
94	9.09	1.095	0.552	0.056	1.883	20	3	0:26:32	919	0.018	
94	9.09	0.976	0.446	0.016	1.438	34	2	0:03:01	882	0.015	
62	6.86	0.956	0.406	0.019	1.381	37	3	0:25:44	844	0.022	
94	9.57	1.014	0.358	0.009	1.379	17	1	0:26:33	1023	0.015	
31	3.40	0.791	0.498	0.031	1.320	25	3	0:22:57	463	0.043	
57	5.52	0.786	0.339	0.011	1.132	22	4	0:45:03	600	0.020	
71	8.23	0.654	0.250	0.000	0.904	18	0	0:03:04	721	0.013	
37	4.00	0.507	0.184	0.000	0.691	21	0	0:21:28	552	0.019	
23	2.90	0.513	0.131	0.000	0.664	9	0	0:19:32	343	0.029	
32	3.25	0.393	0.126	0.002	0.521	10	1	0:02:10	342	0.016	
98.76	13.626	6.354	0.363	0.034	444	42	07:30:19	10382	0.318		
7.05	0.973	0.454	0.026	0.002	1.45	3	00:32:10	742	0.023		

AGF U16	AGF U17	AGF U18	AGF U19	AGF U20	AGF U21	AGF U22	AGF U23	AGF U24	AGF U25	AGF U26	AGF U27	AGF U28	AGF U29	AGF U30
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

- Testning af spillere
- Udarbejdelse af testdatabase
- Monitorering af individuel udvikling



- Varetagelse af den fysiske træning på banen i form af opvarmning og træning af færdigheder så som koordination, balance og sprint.
- Vejledning og supervisering af den fysiske træning i styrkelokalet, samt udarbejdelse af træningsprogrammer med særligt