

Juan Carlos Ferrero Tennis Academy

Studerende: Jonatan Andersen

Funktion: Tennis træner

Vejleder: Iñaki Etxegia



Arbejdsopgaver:

Varetage tennistræning

Coaching

Træningsplanlægning

Analyse og formidling

Udenfor arbejdstiden

- 8:00 Breakfast
- 9:15 Heating
- 9:30 Training
- 11:25 Break
- 11:35 Training
- 13:30 Rest
- 14:00 Lunch
- 16:00 Training
- 17:30 Training.
- 17:40 Training
- 19:10 Stretches
- 19:30 Rest
- 20:00: Dinner
- 23:00 Quiet hour

Projekt/ Produkt:

To ungdomsspillere blev skadet og måtte derfor modtage individuel genoptræning.

I samarbejde med fysisktræner og fyssen, planlagde og udførte jeg et forløb for disse spillere.

Metode/ viden:

Fysisk træning, Idrætsskader, Biomekanik,

Præstationsoptimering.



Udfordringer og perspektiver:

Unge tennisspillere kan ofte være stressede og pressede, hvilket giver nogle udfordringer i forhold til den planlagte træning. Derfor var jeg ofte nødsaget til at adaptere træningen.

Positionering Brinkmann

