



Navn: Kevin Mølholdt Markussen

Vejleder: Rasmus Hansen – Head of Performance (HOP)

Klub: Silkeborg IF

Jobtitel: Fysisk træner

Primære Arbejdsopgave:

- Ansvarlig for den fysiske træning for U13 – U19 under supervision af HOP
- Den fysiske træning for U13 – U19 foregår både på banen og i styrketræningslokalet.

Andre projekter:

- Bidrage til planlægningen af træning til spillere i og omkring Peak Height Velocity
- Bidrage til planlægningen af individuelle styrketræningsprogrammer på U17+U19
- Bidrage til nye meso planer for fysisk træning på banen
 - Opvarmning, skadesforebyggelse, koordination mm.

Idrætsfaglig viden i praksis:

- De primære idrætsfaglige kompetencer kommer fra faget "Fysisk Træning"

Foreløbige konklusioner:

- Der kan endnu ikke konkluderes noget ift. PHV træning, da dette projekt er nyt
- Resultater af individuelle træningsprogrammer for U17+19 bliver fundet efter testdag i medio december

Det videre forløb:

- I december skal der laves plan for vinter off-season over jul og nytår samt vinter pre-season i januar.
- Disse planer vedrører alle fra U13 – U19

