

AGF KVINDELIGA, BAKKEN BEARS & ESAA FYSISK TRÆNER

Studerende: Christoffer Kørschen
Vejleder: Mattias Malchau



Introduktion:

Produkter:

- Individuelt overblik over belastning
- "Pulskatalog"
- Målmandsprotokol
- Fysisk træning
- Kontakt til U19 landshold
- Tests
- Iværksætte styrketræning for nye elever

Metoder, teorier og analyseværktøjer:

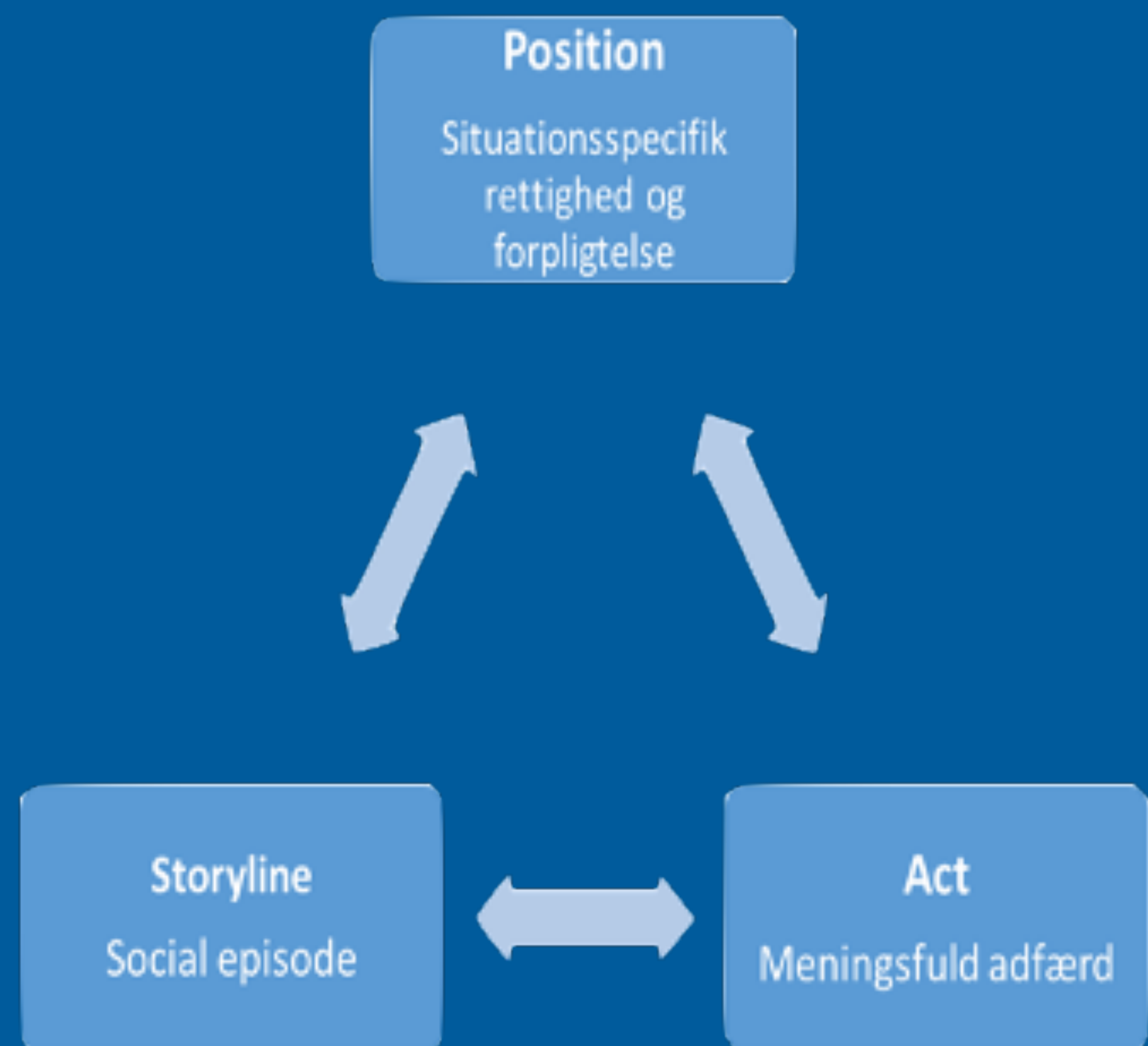
- Trænings fysiologi
- Formidling
- Projektledelse
- Position

Konklusioner:

- Samlet Excel-ark (individuelt load)
- Målmandsprotokol
- Fysisktræning
- Tests
- Træning for nye elever

Perspektiver:

- Forventninger
- Færdiggørelse af Pulskatalog



Dato Kamp	Kamp			Dato træning	Træning		
	m>15 km/t	m>18 km/t	m>25 km/t		m>15 km/t	m>18 km/t	m>25 km/t
	2052	1222	245		532	285	21
Ugentlig loadmål				Per træning			
Øvre load /uge	5129	3054	612	Øvre	769	458	92
Optimal load /uge	4104	2443	490	Optimal	513	305	61
Nedre load /uge	3078	1832	367	Nedre	256	153	31
Samlet load /uge	4178	2362	330	Træning/uge	2126	1141	85
Landsholdsdata (WM)	1800m (1200-2400)	850m (600-1150)	90m	%-forskel mellem Træning & Kamp	104	93	35