

## Online Performance Camp

Tag 1: Willkommen

Tag 2: Die Analyse

- Wichtigkeit der Analyse der Anforderungen der Sportart an den Athleten
- Erläuterungen der einzelnen Energiesysteme

Tag 3: Aerobe Energiebereitstellung

- Genauere Betrachtung des aeroben Stoffwechselweges
- Ziele des Trainings des aeroben Stoffwechselweges

Tag 4: Trainingsmethoden zur Optimierung der aeroben Kapazitäten 1

- Methode 1: Cardiac Output Training
- Methode 2: Cardiac Power Intervals

Tag 5: Trainingsmethoden zur Optimierung der aeroben Kapazitäten 2

- Methode 3: High Intensity Continuous Training (HICT)
- Methode 4: Threshold Training

Tag 6: Anaerobe Energiebereitstellung 1

- Genauere Betrachtung des anaerob laktaziden Stoffwechselweges
- Genauere Betrachtung „Laktat“

Tag 7: Trainingsmethoden zur Optimierung der anaerob-laktaziden Kapazität

- Methode 1: Lactic Power Intervals
- Methode 2: Lactic Capacity Intervals

Tag 8: Anaerobe Energiebereitstellung 2

- Genauere Betrachtung des anaerob-alaktaziden Stoffwechselweges

Tag 9: Trainingsmethoden zur Optimierung des anaerob-alaktaziden Stoffwechselweges

- Methode 1: Alactic Power Intervals
- Methode 2: Max-Effort Methode

Tag 10: Krafttraining 1

- Maximalkrafttraining

Tag 11: Krafttraining 2

- Kraftausdauertraining

Tag 12: Krafttraining 3

- Schnell- und Explosivkrafttraining

Tag 13: Die wichtigsten Übungen 1

- Die Kniebeuge
- Die Frontkniebeuge
- Die Überkopfkniebeuge

### Haftungsausschluss:

Sämtliche übermittelten Informationen sind vom Autor einhergehend geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben und Empfehlungen ohne Gewähr. Es wird hiermit ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Anwendung sämtlicher gegebener Empfehlungen, Ernährungs- wie auch Trainingsprogramme wie auch alle weiteren Informationen auf eigene Gefahr erfolgen. Eine Haftung des Autors bzw. dessen Unternehmens sowie dessen Beauftragten für Sach-, Personen- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen – weder direkt noch indirekt. Es obliegt daher dem Kunden/Leser eigenverantwortlich zu entscheiden, inwiefern er die Informationen der vorliegenden Informationen für sich nutzt. Die Durchführung und die entsprechende Verantwortung obliegt alleine dem Kunden/Leser.



Tag 14: Die wichtigsten Übungen 2

- Kreuzheben
- Power Clean

Tag 15: Die wichtigsten Übungen 3

- Overhead Press
- Push Press

Tag 16: Die wichtigsten Übungen 4

- Liegestütze
- Klimmzüge

Tag 17: Die wichtigsten Übungen 5

- Thrusters
- Burpees

Tag 18: Programmierung 1

- Krafttraining Beginner
- Krafttraining Fortgeschrittene

Tag 19: Programmierung 2

- Block-Training Übersicht

Tag 20: Programmierung 3

- Vom Grundlagentraining zum spezifischen Wettkampftraining

Tag 21: Programmierung 4

- Beschreibung Grundlagentraining Block

Tag 22: Programmierung 5

- Beschreibung anaerober Block

Tag 23: Programmierung 6

- Beschreibung Kraftblock

Tag 24: Programmierung 7

- Periodisierung

Tag 25: Programmierung 8

- Übungsauswahl für unterschiedliche Athletenprofile

Tag 26: Ernährung 1

- Ernährungsanpassung an den jeweiligen Trainingsblock

Tag 27: Ernährung 2

- Die richtige Workout-Nutrition

Tag 28: Ernährung 3

- Die BioRhythmus Methode

**Haftungsausschluss:**

Sämtliche übermittelten Informationen sind vom Autor einhergehend geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben und Empfehlungen ohne Gewähr. Es wird hiermit ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Anwendung sämtlicher gegebener Empfehlungen, Ernährungs- wie auch Trainingsprogramme wie auch alle weiteren Informationen auf eigene Gefahr erfolgen. Eine Haftung des Autors bzw. dessen Unternehmens sowie dessen Beauftragten für Sach-, Personen- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen – weder direkt noch indirekt. Es obliegt daher dem Kunden/Leser eigenverantwortlich zu entscheiden, inwiefern er die Informationen der vorliegenden Informationen für sich nutzt. Die Durchführung und die entsprechende Verantwortung obliegt alleine dem Kunden/Leser.

