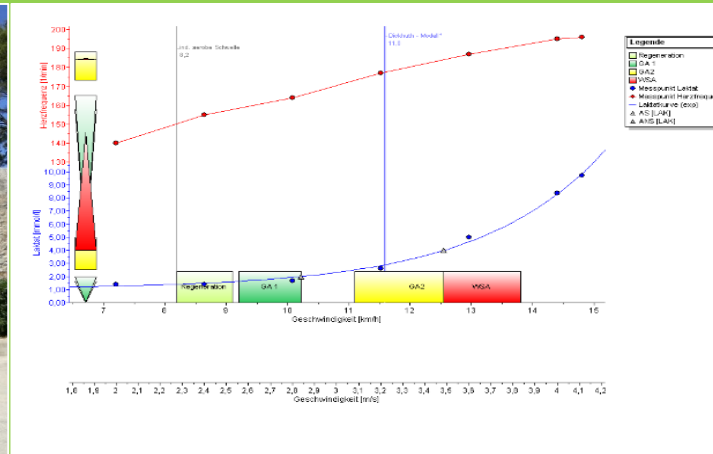


Tri Diagnostik Camp

Du bist ambitioniert, willst dich persönlich verbessern und zielgerichtet trainieren? Dann bist du hier genau richtig. Die ZeDI-Profis der Ruhr-Universität Bochum haben ein komplettes Paket geschnürt, das dich nachhaltig nach vorne bringt:



Diagnostiken:

- Leistungsdiagnostik Radfahren
- Leistungsdiagnostik Laufen
- Technikvideoanalyse Schwimmen
- Functional Movement Screen (FMS)

Trainingsuntersuchungen:

- Auf Grundlage der Testungen erstellen wir individualisierte Trainingsbereiche und kontrollieren diese herzfrequenzbasiert und mit Hilfe von Blutlaktatuntersuchungen während ausgewählter Trainingseinheiten.

Vorträge:

- Gut verständliche Kurzvorträge zu vielfältigen Themen rund um den Triathlon

Warum bringt mich das Diagnostik-Camp nachhaltig nach vorne?

- ✓ Die individualisierten Trainingsbereiche können auch über das Camp hinaus angewandt werden. Dadurch kannst du dein zukünftiges Training optimal gestalten und erzielst eine größtmögliche Effizienz.
- ✓ Das Schwimmen stellt die höchste technische Anforderung der drei Teildisziplinen dar. Eine Videoanalyse mit Korrekturvorschlägen und technischen Übungen ist eine hervorragende Grundlage zur nachhaltigen Technikverbesserung.
- ✓ Mit Hilfe des FMS decken wir bisher unerkannte Dysbalancen auf, beurteilen deine Stabilität und Beweglichkeit. Auf dieser Grundlage entwickelst du mit unserer Anleitung dein eigenes Athletikprogramm, das dich dann eine ganze Saison begleiten kann.

