

**MARATHON, IRONMAN
oder kürzere Distanzen -**



GEZIELTE TRAININGSSTEUERUNG

durch das **Coaching-Team TaubertSports**

1 Eingangstest (ca. 90 min)

- Bewegungsanalyse
- Muskelfunktionstest
- optional: Kinesio-Meditaping und PC-gestützte Ganganalyse

2 Leistungsdiagnose

- Lauf- und Radtest unter realen Bedingungen auf der Bahn
- Bestimmung der anaeroben Schwelle und der daraus resultierenden Trainingsbereiche

3 Trainingssteuerung (auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt!)

- Marathon-Trainingsplanung: Techniktraining, laufspezifische Kraft- und Koordinationsübungen, individuelle Betreuung.
- Triathlon-Trainingsplanung: zielorientierter, individueller Trainingsaufbau, Hilfe bei der Einstellung der optimalen Sitzposition, Tests auf der Bahn, spezielles Training zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, bevorzugte Testmöglichkeit der Osymmetric-Kettenblätter zur Optimierung des Krafteinsatzes.

Alle Leistungen können in allen Variationen oder einzeln gebucht werden...

YOUR CHOICE - YOUR SUCCESS!



Das Team



Alex Taubert (mitte)

Triathlon-Profi, 2005 Deutscher Meister Langdistanz-Triathlon, 16-facher IRONMAN Hawaii Finisher (4-mal unter den ersten 10, Beste Platzierung 2004 mit Rang 4), IRONMAN-Bestzeit: 8:08 Stunden

Thomas R. Uhrig (rechts)

Manualtherapeut, Sportphysiotherapeut ist selbständig mit eigener Praxis seit 1996 in Mannheim (www.praxisuhrig.de)

Lorenz Schellhammer (links)

Dipl. Sportökonom und Sporttherapeut, Mitarbeiter der Praxis Uhrig, Lizenz-Bahnradfahrer

YOUR CHOICE - YOUR SUCCESS!



Weitere Infos unter

www.TaubertSports.de

E-Mail: info@taubertsports.de

Telefon: 0178 - 7 15 26 44



TaubertSports
COACHING