



Trainieren wie Profis – Fitness testen wie Profis

29/01/2021 Hier finden Sie alle Informationen zum Coaching Mobil der Porsche Jugendförderung „Turbo für Talente“.

Die Idee

Das Coaching-Mobil gibt jungen Talenten die Möglichkeit, ihre sportliche Leistungsfähigkeit besser einzuschätzen und ihr weiteres Training darauf abzustimmen. Nachhaltig und präzise – mit fünf Trainingsmodulen, die auf die Faktoren Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination abzielen. Altersabhängige Referenzwerte machen die Ergebnisse vergleichbar.

Mitmachen kann jeder – nach Absolvieren der Trainingsmodule erhält der Teilnehmer „seinen Talent-Pass“ mit den persönlichen Leistungsdaten.

Das Coaching-Mobil ist von April bis September auf deutschlandweiter Tour.

Der Coaching-Ansatz

Anhand fünf verschiedener Trainingsmodule testen und entwickeln junge Talente mit dem Coaching-Mobil spielend ihre Leistungsfähigkeit. Der Vertical Jump zeigt, wie schnell und gut die verfügbare Sprungkraft eingesetzt werden kann. Der Illinois Agility Test ist Gradmesser für die Wendigkeit und Schnelligkeit.

Die Reaktionswand testet unter anderem die Koordination und Konzentration. Im Fahrsimulator wird ermittelt, wie schnell sich der Puls nach Anstrengung erholt und wie es um das Regenerationsvermögen bestellt ist. Und das Kraftmodul misst Brust-, Rücken- und Armmuskulatur, deren Ausprägung wichtig ist, um Verletzungen vorzubeugen.

Impressionen vom Coaching Mobil

MEDIA ENQUIRIES



Marc Lieb

Team Lead Sports Communications
+49 (0) 170 / 911 4475
marc.lieb@porsche.de

Linksammlung

Link zu diesem Artikel

<https://newsroom.porsche.com/de/sport-gesellschaft/turbo-fuer-talente/coaching-mobil.html>

Media Package

<https://pmdb.porsche.de/newsroomzips/85ba1079-aad5-4286-9e33-bfd167d5a70c.zip>