

Trainieren wie Profis – Fitness testen wie Profis

Dieser Artikel gibt den Stand zum Zeitpunkt seiner Veröffentlichung wieder. Der Inhalt kann inzwischen veraltet sein.

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 Mo□glichkeit, ihre sportliche Leistungsfa□higkeit besser einzuscha□tzen und ihr weiteres Training darauf abzustimmen. Nachhaltig und pra□zise – mit fu□nf Trainingsmodulen, die auf die Faktoren Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination abzielen. Altersabha□ngige Referenzwerte machen die Ergebnisse vergleichbar.

Mitmachen kann jeder – nach Absolvieren der Trainingsmodule erha□lt der Teilnehmer „seinen Talent-

Pass“ mit den perso□nlichen Leistungsdaten.

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

Der Coaching-Ansatz

Anhand fu□nf verschiedener Trainingsmodule testen und entwickeln junge Talente mit dem Coaching-Mobil spielend ihre Leistungsfa□higkeit. Der Vertical Jump zeigt, wie schnell und gut die verfu□gbare Sprungkraft eingesetzt werden kann. Der Illinois Agility Test ist Gradmesser fu□r 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 Regenerationsvermo□gen bestellt ist. Und das Kraftmodul misst Brust-, Ru□cken- und Armmuskulatur, deren Auspra□gung 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