

DTU-Trainingscamp Diagnostik³

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 Schwimmen**
- **Leistungsdiagnostik Radfahren** Blutlaktatbestimmung, Leistungsanalyse
- **Leistungsdiagnostik Laufen** Ableitung der Trainingsbereiche

- **Technikvideoanalyse Schwimmen**
Das Schwimmen stellt die höchste technische Anforderung der drei Teildisziplinen dar. Eine Videoanalyse mit Korrekturvorschlägen/Technischen Übungen ist eine hervorragende Grundlage zur nachhaltigen Technikverbesserung.
- **Functional Movement Screen (FMS)**
Triathlon ist weitaus mehr als Schwimmen, Radfahren und Laufen. Mit Hilfe des FMS decken wir bisher unerkannte Dysbalancen auf und beurteilen deine Stabilität und Beweglichkeit.

Trainingsuntersuchungen:

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

Athletiktraining:

Deine Leistungsfähigkeit wird individuell berücksichtigt: auf Grundlage des Functional Movement Screens entwickelst du mit unserer Anleitung dein eigenes Athletikprogramm, das dich dann eine ganze Saison begleitet.

Vorträge:

Gut verständliche Kurzvorträge zu unterschiedlichen Themen rund um den Triathlon.

Dr. Florian Hanakam ist Leiter des Zentrums für Diagnostik und Intervention im Sport (ZeDI) und beschäftigt sich seit 2004 wissenschaftlich mit dem Ausdauersport. Er betreut Triathleten vom Freizeitsportler bis zum Profi und nimmt seit 20 Jahren regelmäßig an Triathlonwettkämpfen teil (u.a. IM Hawaii 2012 & 2014).