

Athletik - Spickzettel

TRAINING , ERNÄHRUNG, REGENERATION & MINDSET

Training



LEISTUNGSANALYSE

Wenn du deine Leistungsparameter genau kennst, kannst du im Fitnessstudio und auf dem Spielfeld effizienter und gezielter trainieren. Bestimme deine Maximalkraft mittels 1RM-Tests (Ein-Wiederholungs-Maximum), analysiere deine Sprintgeschwindigkeit und messe sowohl deine vertikale als auch horizontale Sprungkraft.

WENIGER IST MEHR !

Verzichte auf isolierte Beintrainingseinheiten und setze stattdessen auf ein umfassendes Ganzkörpertraining. Reduziere die Anzahl der Sätze und Übungen pro Einheit und erhöhe die Trainingsfrequenz auf zweimal pro Woche. Durch diese Methode maximierst du langfristig deine Trainingseffizienz und erzielst mit weniger Übungen pro Einheit bessere Ergebnisse, indem du die Trainingshäufigkeit steigerst.

WÖCHENTLICHES SPRINTEN

Um deine Geschwindigkeit zu steigern und einen verbesserten Antritt zu entwickeln, ist es entscheidend, jede Woche gezielte Sprinteinheiten durchzuführen. Vernachlässigst du dieses Training, wird sich deine Geschwindigkeit nachweislich verringern.



**BEFOLGE DIESE
TIPPS**

**SETZE SIE
TÄGLICH UM**

FRAGEN ? KONTAKTIERE MICH :



Insight.elias



eiiias@dailyhandball-eb.de

QUALITÄT

ÜBER

QUANTITÄT

WWW.DAILYHANDBALL-EB.DE

Athletik - Spickzettel

TRAINING , ERNÄHRUNG, REGENERATION & MINDSET

Ernährung



KOHLLENHYDRATE !

Kohlenhydrate sind von zentraler Bedeutung. Beginne sofort damit, deine Kohlenhydratzufuhr um 50% zu steigern! Eine erhöhte Aufnahme von Kohlenhydraten führt zu einer verbesserten Belastbarkeit und Ausdauer.

FETT & PROTEIN

Verringere umgehend signifikant deine Fettzufuhr. Übermäßige Kalorienaufnahme und die aufwendige Energiegewinnung sind damit verbunden. Proteine sollten niemals als eigenständige Mahlzeit konsumiert werden. Stelle sicher, dass deine Ernährung aus 70% Kohlenhydraten und 30% Protein besteht.

LEISTUNGSPITZE

Nach dem Spiel ist es essenziell, unverzüglich 60-100g flüssige Kohlenhydrate zuzuführen. Während des Spiels solltest du bereits mit 30-60g flüssiger Kohlenhydratzufuhr arbeiten. Getränke wie Powerade und ähnliche sind hierbei empfehlenswert.



**BEFOLGE DIESE
TIPPS**

**SETZE SIE
TÄGLICH UM**

FRAGEN ? KONTAKTIERE MICH :



Insight.elias



eiiias@dailyhandball-eb.de

QUALITÄT

ÜBER

QUANTITÄT

WWW.DAILYHANDBALL-EB.DE

Athletik - Spickzettel

TRAINING , ERNÄHRUNG, REGENERATION & MINDSET

REGENERATION



SCHLAF

Ab sofort solltest du deine Schlafzeit auf 9 Stunden pro Nacht erhöhen und gegebenenfalls einen Mittagsschlaf einplanen, um den Schlafbedarf zu decken. Stelle sicher, dass dein Schlafzimmer kühl, abgedunkelt und geräuscharm ist, um optimale Bedingungen für eine erholsame Nachtruhe zu schaffen.

WENIGER IST MEHR

Ähnlich wie im Training, ist es wichtig, langfristig zu denken und die Intensität in allen Bereichen zu reduzieren. Der Schlüssel zum Erfolg liegt im richtigen Management des Trainingsvolumens, also der Anzahl der Trainingseinheiten.

ZEITINVEST

Investiere weniger Zeit in Faszienrollen und Dehnübungen, stattdessen setze mehr auf aktive Regeneration. Bleibe in Bewegung, besonders wenn du erschöpft bist. Führe zweimal pro Woche für jeweils 45 Minuten lockeres Radfahren oder einen Spaziergang durch - das fördert die Qualität deiner Erholung.



**BEFOLGE DIESE
TIPPS**

**SETZE SIE
TÄGLICH UM**

FRAGEN ? KONTAKTIERE MICH :



Insight.elias



eiiias@dailyhandball-eb.de

QUALITÄT

ÜBER

QUANTITÄT

WWW.DAILYHANDBALL-EB.DE

Athletik - Spickzettel

TRAINING , ERNÄHRUNG, REGENERATION & MINDSET

MINDSET



LANGFRISTIGE PERSPEKTIVEN

Keine Panik, wenn du eine Woche aussetzen musst. Training ist langfristig angelegt. Durch konstantes und nachhaltiges Training übertriffst du diejenigen, die nur 3-6 Monate im Hype arbeiten.



LERNEN AUS ERFAHRUNGEN

Es ist unumgänglich, dass Fehler passieren. Sie sollten jedoch nicht als Scheitern betrachtet werden, sondern als wertvolles Feedback. Mit jedem Feedback sammelst du wertvolle Erkenntnisse und vermeidest zukünftig dieselben Fehler.



ABSCHIED VON FOMO

Es ist wichtig, die Fear of Missing Out (FOMO / Angst etwas zu verpassen) loszulassen! Verstehe, dass sechs verschiedene Beinübungen pro Trainingseinheit dir nicht helfen werden. Durch konsequentes Verbessern in einer Übung wirst du deutlich schneller und stärker werden als durch das regelmäßige Wechseln der Übungen alle 3-4 Wochen in deinem Trainingsplan.



**BEFOLGE DIESE
TIPPS**



**SETZE SIE
TÄGLICH UM**

FRAGEN ? KONTAKTIERE MICH :



Insight.elias



eiiias@dailyhandball-eb.de



QUALITÄT

ÜBER

QUANTITÄT

WWW.DAILYHANDBALL-EB.DE

Athletik - Spickzettel

TRAINING , ERNÄHRUNG, REGENERATION & MINDSET

DANKE !

DANKE FÜR DEN SUPPORT

Vielen Dank für deine Wertschätzung und Unterstützung. Ich teile meine umfangreichen Informationen und Tipps aus Überzeugung und als Beitrag zur "Community". Meine Philosophie basiert darauf, dass es wichtig ist, zunächst zu geben. Deshalb investiere ich stark in die Bereitstellung der kostenfreien Tipps/Trainingsinhalte für euch alle. Setzt diese Tipps um und spürt den Unterschied in kurzer Zeit. Wenn ihr weiteres Wissen und weitere Optimierungen sucht, schaut gerne auch auf meinem Instagram-Kanal vorbei!

Viel Erfolg bei eurem Training!



**BEFOLGE DIESE
TIPPS**



**SETZE SIE
TÄGLICH UM**

FRAGEN ? KONTAKTIERE MICH :



Insight.elias



eiiias@dailyhandball-eb.de



QUALITÄT

ÜBER

QUANTITÄT

WWW.DAILYHANDBALL-EB.DE