

**VIELE PROFI- UND JUGENDSPORTLER
VERTRAUEN UNS, WEIL SIE WISSEN,
DASS UNSERE TRAININGSMETHODEN
NACH KURZER ZEIT RESULTATE ZEIGEN:**

REFERENZEN STS:

→ TRAINERSTAB

- Armin Veh, VfB Stuttgart
- Dr. Luis Serratos, Real Madrid
- Werner Kern, Chef Junior-Team,
FC Bayern München
- Ernst Tanner, Nachwuchs-Chef TSV 1860
- Thomas Albeck, Nachwuchs-Chef VfB Stuttgart.

→ FUSSBALL

- Profimannschaft VfB Stuttgart
- Alle Nachwuchsmannschaften
von U 12 – U 23 TSV 1860 München

→ SPIELER

- Christian Gentner, VfL Wolfsburg
- Stefan Buck, Karlsruher SC
- Daniel Ziebig und Jiayi Shao,
FC Energie Cottbus
- Martin Amedick, 1. FC Kaiserslautern
- Kai Bülow, Hansa Rostock
- Marco Engelhardt, 1. FC Nürnberg
- Alexander Klitzpera, FSV Frankfurt

- Stefan Lexa, Josko Ried (Österreich)
- Stefan Reisinger, Greuther Fürth
- Thomas Broich, 1. FC Köln
- Marco Kurth und Tom Geißler,
Erzgebirge Aue
- Paul Thomik und Matthias Heidrich,
VfL Osnabrück
- Zvezdan Misimovic, VfL Wolfsburg
- Mats Hummels, Borussia Dortmund
- Pavlina Scasna, „Tschechische Fussballerin
des Jahres 2007“
- Bianca Rech, Deutsche Nationalspielerin

→ TENNIS

- Thomas Johansson, Australian Open-Sieger 02
- Dominik Schulz, U 16 Europäische Rangliste Nr. 3
- Florian Mayer, Top 100 ATP Weltrangliste
- MLP TennisBase des BTU

→ ANDERE SPORTLER

- Gert Acker, Eishockey-Spieler
der Nürnberg Ice Tigers
- Fanny Rinne, Damen-Hockey-National-
mannschaft, Goldmedaille Athen 2004



Speed-Training at Home GmbH
Charlottenstr. 80 - 10117 Berlin

Telefon: +49 (30) 200 73 86 66
Telefax: +49 (30) 200 73 86 89

www.speed-training.com

Mit unserer speziell entwickelten Trainingsmethode verfolgen wir bei Speed Training System (STS) nur ein einziges Ziel: Die Steigerung Deiner Schnelligkeit.

In vielen Sportarten entscheidet ein explosiver Antritt oft über Sieg oder Niederlage. STS ist seit vielen Jahren der Spezialist für Schnelligkeitstraining mit Erfahrung aus mehr als 50.000 Einzeltests und über 25.000 Trainingseinheiten – Erfahrungen, die europaweit kein zweites Trainingsinstitut aufbieten kann.

**TRAINIERE UNKOMPLIZIERT
UND ZIELGERICHTET VON
ZUHAUSE AUS**



Speed-Training@Home bietet Sportlern jetzt die Möglichkeit, entscheidende Geschwindigkeitsfaktoren wie Bodenkontaktzeit, Schnellkraft, Koordination und Beweglichkeit auf Profi-Niveau von zuhause aus zu trainieren.

Mit der professionellen Unterstützung unserer geschulten Speed-Coaches steigern Sportler Ihre Laufgeschwindigkeit, so dass sie im Durchschnitt 1 m auf einer Strecke von 10 m gewinnen – eine Verbesserung, die den entscheidenden Unterschied machen kann.

Möglich macht dies der individuelle Trainingsplan, der auf jeden Sportler nach seinen persönlichen Stärken und Schwächen zugeschnitten wird. Diese Daten werden in einem eigens dafür entwickelten Eingangstest ermittelt.

DIE VORTEILE BEI SPEED-TRAINING@HOME IM ÜBERBLICK

- INDIVIDUELLE TRAININGSPLANUNG
- ZUGANG ZU TRAININGSVIDEOS UND -BILDERN
- BETREUUNG UND BERATUNG DURCH EINEN PERSÖNLICHEN SPEED-COACH
- STÄNDIGE KONTROLLE ÜBER DEN EIGENEN LEISTUNGSSTAND DURCH WIEDERKEHRENDE TESTS
- ZUGANG ZUM SPEED-FORUM
- ERSTELLE DEIN GANZ PERSÖNLICHES PROFIL
- EIGENER ONLINE-KALENDER ZUR VERWALTUNG DER TRAININGSTERMINE

Zeig was in Dir steckt

Die Trainingsinhalte zur Verbesserung der Bewegungsschnelligkeit sind komplex. Nach unserer Erfahrung ist Schnelligkeitstraining besonders bei Kindern und Jugendlichen, die sich in Ihrer Entwicklung befinden, sehr effektiv. Bereits ab dem 6. Lebensjahr ist es sinnvoll, mit unserem Speed-Training zu beginnen.

In dieser frühen Altersstufe gilt es vor allem, schwerpunktmäßig auf die Bereiche Koordination, Beweglichkeit, Körperspannung und Lauf- bzw. Sprungtechnik zu achten. So kann Speed-Training@Home einen wesentlichen Beitrag zum normalen Training liefern.

Du kannst in Deinem persönlichen Profil Deine bisherigen Leistungen und Statistiken sowie Deinen Kalender für die Organisation Deiner gesamten Sporttermine jederzeit und von überall einsehen und bearbeiten. Die Übungsprogramme werden anhand von Videos und Zeichnungen erklärt, um Dich optimal beim Training zu unterstützen.

WIR SCHULEN NACHWEISLICH UND NACHHALTIG DEINE

- ANTRITTSSCHNELLIGKEIT
- GRUNDSCHNELLIGKEIT
- BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT
- WENDIGKEIT/RICHTUNGSWECHSEL
- KOORDINATION
- INDIVIDUELLE LAUFTECHNIK
- EXPLOSIVITÄT UND SCHNELLKRAFT
- SPRUNGKRAFT

