

# AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS SPÄTER

Mehr Leistung über 90 Minuten und darüber hinaus.

Jetzt vom Wissen der Ausdauer- und Athletikexperten profitieren.

**iq** **athletik**  
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG

## SPITZENTEAMS UND TOPATHLETEN OPTIMIEREN IHR TRAINING MIT IQ ATHLETIK

- » Erfolgreiche Zusammenarbeit mit DFB-Pokalsiegern, Championsleague-Finalisten, diversen Fußballbundesligisten, Ironman- und Duathlonweltmeistern uvm.
- » Expertise aus über 10 Jahren Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung
- » Interdisziplinäres Expertenwissen und modernste Messtechnik
- » Evidenzbasierte Arbeit nach höchsten sportmedizinischen Standards

## PROFITIEREN AUCH SIE VON LEISTUNGS- DIAGNOSTIKEN MIT DEN AUSDAUER- UND ATHLETIKEXPERTEN

- » Individuelle Konzeption und Ausgestaltung der Leistungsdiagnostik zum Optimieren des Trainings - abgestimmt auf die Wünsche und Bedürfnisse des verantwortlichen Trainerstab
- » Planung und Organisation des gesamten Testtages in Absprache mit der Athletikabteilung
- » Schnelle Testauswertung und Ergebnisaufbereitung innerhalb von 24 Stunden
- » Experteneinschätzung und individuell abgeleitete Trainingsempfehlungen für jeden Sportler
- » Enger Austausch und Ergebnisinterpretation gemeinsam mit dem Athletiktrainerteam
- » Individuelle Ergebnisdarstellung über verschiedene Softwarelösungen möglich; z.B.: mit SAP Sports One oder Smartabase
- » Diskretion und sicherer Umgang mit erhobenen Personen-, Leistungs- und Gesundheitsdaten



# WARUM LEISTUNGSDIAGNOSTIK IM MANNSCHAFTSSPORT

- » Leistung erfolgreich steigern
- » Verletzungsrisiko wirksam minimieren
- » Entwicklungspotenzial des einzelnen Sportlers voll ausschöpfen durch individuelle Trainingsinterventionen
- » Bestform durch gezieltes Load-Management: Trainingsreize setzen und Regeneration fördern

## LEISTUNGSDIAGNOSTIK. UND DANN?

- » iQ athletik ist wertvoller Partner im Fußball für Datenanalysen, Trainingsoptimierung, Trainerfortbildung, Forschung und Entwicklung

JETZT VON EXPERTENWISSEN  
PROFITIEREN UND UNVERBINDLICH  
BERATEN LASSEN!

**iQ** athletik

iQ athletik Institut zur Trainingsoptimierung  
für Sport und Gesundheit  
Radilostraße 47 | 60489 Frankfurt a.M.  
Telefon: 069/75 65 90-40  
E-Mail: info@iq-athletik.de

**www.iq-athletik.de**

