

ATHLETIK GUIDE 4.0



WILLKOMMEN

Du willst als Oberliga/Regionalliga Spieler, oder Profi das maximale aus deiner Leistung herausholen?

Alleine mit dieser Einstellung bist du weiter, als 95% aller Fußballer.

DAS ZIEL

Deine 30 Meter Zeit **unter 4 Sekunden** bringen.
Deinen Top-Speed auf **34 km/h+** bringen
60-70% deiner Zweikämpfe gewinnen.
Dich endlich als **Stammspieler** durchsetzen.



ÜBER UNS

Unser Unternehmenssitz befindet sich in Hannover. Von hier aus coachen wir derzeit europaweit & remote über 75 Fußballer zeitgleich, zu mehr Speed, Athletik & Performance auf dem Platz.

Dabei setzen wir auf genaue Analysen unserer Fußballer, optimale Trainingssteuerung sowie zielgerichtete Anpassungen, um jederzeit die Leistung auf dem Platz maximal zu steigern.

Gerade im professionellen Fußball setzen wir auf besondere Protokolle & Herangehensweisen, die mit minimalen Reizen große Unterschiede in der Performance machen.

Sascha John

Gründer & Head-Coach



Claas Petermann

Spielerberater

5 JAHRE ERFAHRUNG

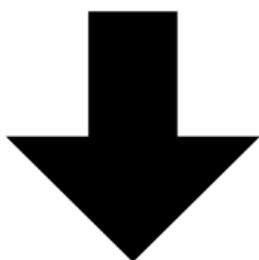
mit professionellen und angehenden
Fußball-Profis stecken in diesem Plan.
Und alle haben das selbe Ziel:

Durch **mehr Speed, Athletik & Performance**,
zu einem der wichtigsten Spieler in der
Mannschaft zu werden!

Aus diesen Erfahrungen haben wir das
„Athletic Performance Protocol 4.0“
entworfen, was unsere Spieler Tag für
Tag erfolgreicher macht.

Der **„Athletik Guide 4.0“** fasst dabei die
Grundprinzipien zusammen.

ERGEBNISSE DES **A.P.P. 4.0**



SIMON LORENZ

1. FC INGOLSTADT

Nach 8 Wochen bereits einen neuen Sprung & Antrittsrekord aufgestellt, und 1. Platz der Mannschaft in den Testungen.



ENZO LEOPOLD

HANNOVER 96

2022 noch Rotationsspieler, mittlerweile über 55 Spiele in der 2. Bundesliga als entscheidender Spieler im Zentrum.



MILAN PETROVIC

STUTTGARTER KICKERS

Vom Abstellgleis & einer Knieverletzung, zu einem neuen Top Speed, gefragtem Innenverteidiger und gesetztem Stammspieler.



DIESER PLAN

Durch eine völlig neue Herangehensweise & sehr effektiven Protokollen, zu neuen Rekorden in Speed, Kraft & Robustheit auf dem Platz.

Dieser Plan gibt dir einen Einblick in die Protokolle, die unsere Spieler tagtäglich umsetzen.

WICHTIGE HINWEISE

Um nicht zu ermüden, machst du alle Dinge für Unterkörper & Speed, mit maximal 2-3 Arbeitssätzen.

Achte auf 100 % Power in den Übungen. Gerade die Aufwärtsbewegungen sollten durch maximalen Speed & Power gekennzeichnet sein.

Achte auf die Leistungssteigerungs-Vorgaben, um dich bestmöglich innerhalb der Einheiten zu versorgen & immer topfit zu sein.

KRAFT EINHEIT

WARM-UP

- A) 7:30 Minuten auf dem Radergometer
- B) 3 Durchgänge der folgenden Übungen
Banded Abduktion ([Videoanleitung](#))
Single Leg KB Deadlift ([Videoanleitung](#))
Unilateral Hip Thrust ([Videoanleitung](#))
Je 6-8 Reps

TRAINING

- A) SL Squat ([Videoanleitung](#))
S. RDL f. eccentric ([Videoanleitung](#))
Je 5 Reps, 90 Sekunden Satzpause
- B) Rumänisches Kreuzheben ([Videoanleitung](#))
Split Jump ([Videoanleitung](#))
Je 4 Reps (pro Seite), 2 Minuten Satzpause
- C) Ankle Stiffness ([Videoanleitung](#))
Plyo Bound ([Videoanleitung](#))
Je 10 Sekunden, dann 3 Jumps (pro Seite),
2 Minuten Satzpause
- D) Gorilla Row ([Videoanleitung](#))
Incline Bench ([Videoanleitung](#))
18 Reps pro Übung, 90 Sekunden Satzpause
- F) Sitzend Überkopfdücken ([Videoanleitung](#)) - 8 Reps je
Seitstütz Resistance Band ([Videoanleitung](#)) - 12 Reps je
Iso. Deadbug ([Videoanleitung](#)) - Max out
60 Sekunden Satzpause

SPEED EINHEIT

WARM-UP

- A) 5 lockere Platzrunden
- B) 3 Durchgänge der folgenden Übungen
Lateral Lunges ([Videoanleitung](#)) - je 8 Reps
Sprinter Lunge ([Videoanleitung](#)) - je 8 Reps
Lateral Skip ([Videoanleitung](#)) - 15 Meter

TRAINING

- A) extensive Plyos ([Videoanleitung](#))
lateral Lunge start ([Videoanleitung](#))
8 Plyos je Seite, dann je Bein 1x 10 Meter
120 Sekunden Satzpause
- B) SL Bound ([Videoanleitung](#))
Kneeling Start ([Videoanleitung](#))
Je Bein 5 Bounds, dann 10 Meter Antritt,
90 Sekunden Satzpause
- C) Maximaler Sprint
Cone Drill ([Videoanleitung](#))
25-45 Meter, dann je Seite 1 Durchgang,
3-5 Minuten Satzpause
- D) Angled Run ([Videoanleitung](#))
Step Over Drill ([Videoanleitung](#))
30 Meter, dann je Seite 1x, Ballmitnahme nach 10 Metern
4 Minuten Satzpause
- F) Power Abschluss
Brod Jump Single Leg ([Videoanleitung](#)) - 3 Jumps je
Resisted Sprint ([Videoanleitung](#)) - 15 Meter Plyos
High Knee ([Videoanleitung](#)) -6 Jumps
2-3 Minuten Satzpause

LEISTUNGS STEIGERUNG

ERHOLUNG

Schlaf

Schlaftracking, jede Nacht (Whoop, Apple Watch, etc.)

Heiße Dusche, 60 Minuten vor dem Schlafengehen

3 Stunden vor Schlafen, letzte Mahlzeit

Blaufilterbrille 90 Minuten vor dem Schlafengehen

Aktive Regeneration & Sauna

40 Min. Radfahren bei 70% deiner maximalen Herzfrequenz

Fueling dabei mit Maltodextrin & Whey

1-2 Saunagänge nach der Belastung (12 Minuten)

gefolgt von Eisbad/Dusche

VERSORGUNG

Energie-Versorgung

Iss jeden Tag mindestens 350 g Kohlenhydrate

Nitrat-Push

Trinke jeden Tag 250-500ml Rote Bete Soft / ESN Endurance Base

Nahrung vorbereiten

Baue dir eine Routine, 3x die Woche für je 2 Tage vorzukochen

Iss jeden 2. Tag: Beeren, Kiwis, Bananen, Datteln, Linsenwaffeln, Spinat

Kohlenhydratquellen:

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Quinoa, Reis, Linsen, Flocken

Proteinquellen:

Ei, Lachs, Rinderfilet, qualitativ gutes Hähnchen/Lamm/Pute

Fettquellen:

Nüsse, Avocado, Kokosnuss,

2 MÖGLICH KEITEN

1

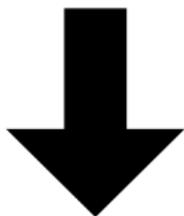
Du setzt den Athletik Guide 4.0 um, hast einen klaren Plan, wirst damit bereits schneller & Robuster, machst endlich Fortschritte.

2

Du hast weiterhin keine klare Struktur, probierst immer wieder neue Übungen von IG / TikTok und fragst dich immer wieder, ob das was du hier trainierst das richtige ist..

Fragst dich irgendwann, wie es gewesen wäre, wenn du es von Beginn an direkt professionell & richtig gemacht hättest.

**DU WILLST
NOCH MEHR**



BONUS GESCHENK

Vereinbare ein kostenloses **Athletik Check Up** mit uns & lass uns deinen Hebel analysieren.

Wir analysieren dich, prüfen, wo dein Hebel liegt und geben dir ehrliches Feedback, was zu ändern ist.

Wir beantworten alle deine offenen Fragen.

Und wenn wir der Meinung sind, dass du Potenzial hast, erhältst du die Möglichkeit, in einem 2. Call zu beweisen, wie ernst du es meinst!

Dort erstellen wir eine klare Roadmap für dich, wie du das Maximum herausholen kannst, um endlich das nächste Level zu erreichen. Anschließend entscheiden wir, ob du die Möglichkeit erhältst, diese mit uns umzusetzen.

CALL VEREINBAREN