



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
FAKULTÄT FÜR SPORTWISSENSCHAFT

REGman Off-Season Trainingscamp

Ein angeleitetes Ausdauer Trainingscamp für männliche Spielsportler unter sportwissenschaftlichen Fragestellungen im Rahmen des BISP-Projekts „Regenerationsmanagement im Sport“

- vierwöchiges professionell angeleitetes Ausdauer Trainingscamp (3 Einheiten pro Woche) zur Saisonvorbereitung
- individuelle umfangreiche Leistungsdiagnostik für alle Teilnehmer und systematisches Trainings- und Regenerationsmonitoring im Rahmen des Trainingscamps

Untersuchungszeitraum: 15.06. - 09.08.2015

Trainingszeitraum: 26.06. - 24.07.2015

Anmeldung: Christoph Schneider
Christoph.schneider-a5c@rub.de
0234 3222965

Wo: Fakultät für Sportwissenschaft
Sportanlagen Halle Markstraße (HMA)

100 € Probandengeld