

sandmann-powersports Performance Training (SPPT)

Stark, schnell und eine Top Figur?

SPPT schafft ein vielseitiges Training! Zu erwarten sind sehr positive Effekte wie Muskelwachstum und Figuroptimierung. Der Sommer kann kommen!

Es geht um das Training, welches ich in den Jahren meiner Tätigkeit als Strength & Conditioning Coach entwickelt habe.

Meine Erfahrung sagte mir: wer will nicht stark und sexy sein?

Und was ist das Geheimnis? Wie kann Mann/Frau die Traumfigur erreichen?

Das beantworte ich in meinem Programm „SPPT“. Der Fokus liegt hier auf der Errichtung eines ordentlichen Fundaments an Muskelqualität und Definition.

Bausteine sind Ernährung, Training und Erholung.



Die Idee für ein Training welches nahezu alle Bereiche abdeckt, entstand während einiger Trainingseinheiten im Rugby. Zwar spielte ich eigentlich nur zum Spaß aber die Anforderungen an die körperliche und psychische Kraft, war so beeindruckend, dass ich mich zu Hause intensiver damit beschäftigen wollte.

Prompt habe ich mich zur Weiterbildung hinreißen lassen. World Rugby (Früher IRB International Rugby Board; Rugby Weltverband) bietet eine weltweit anerkannte Ausbildung zum Strength & Conditioning Coach an. Diese ist, meiner Ansicht nach, eine der besten Ausbildungen überhaupt. Selbstverständlich basieren die Inhalte primär auf den Rugbyspezifischen Anforderungen, sind aber mit etwas Sportverständnis und Intelligenz die Methoden auch für die Optimierung von Figur und Muskeldefinition verwenden.

Um für meine Kunden (egal ob Gruppen oder Einzelpersonen) die beste Performance herauszuholen, habe ich selbst einige Konzepte ausprobiert und an Freunden getestet.

Selbstverständlich habe auch ich selbst die Programme ausprobiert. Mein Motto: Alles was ich meinem Kunden empfehle probiere ich selbst aus!

Die Resultate können sich sehen lassen.

Probiert es selbst aus! Es ist ein langer und harter Weg, doch er lohnt sich! Und ich bin an eurer Seite!

Euer

Mark

