Raffai Péter Football és Általános Erőnléti Edzések

For english, scroll down..



Edzői Profil

Raffai Péter vagyok, erőnléti edző és humánkineziológus. Széleskörű tapasztalattal rendelkezem a sporttudomány és a versenysport területén, különösen a football, atlétika, kézilabda és kosárlabda sportágakban.

- Edzéseim során a legmodernebb és legcélravezetőbb edzés technológiákat használom, amelyeket a Ferencvárosi Torna Clubnál is volt szerencsém alkalmazni. Büszkén mondhatom, hogy 2023-2024-ben utánpótlás csapatommal a Ferencváros színeiben országos bajnoki címet szereztünk.
- Ezt követően meghívást kaptam az Egyesült Államokba, ahol Inter Miami játékosok fejlesztési rendszerébe nyerhettem betekintést.
- 15 évig versenyszerűen atletizáltam, 2018-ban összetett országos bajnoki címet szereztem.

Elméleti és gyakorlati sporttapasztalataimat kamatoztatva, munkám során célem, hogy minden sportoló a lehető legjobb formáját érje el, maximalizálva teljesítményüket és kihasználva a bennük rejlő potenciált. Ennek érdekében személyre szabott edzésprogramokat dolgozok ki, amelyek az egyéni igényekhez és célokhoz igazodnak, biztosítva a folyamatos fejlődést.

Minden sportolónak egyéni mozgásfelmérést, elemzést és kiértékelést végzek az első alkalommal. Fontosnak tartom az egyéni célok felállítását és a tervezett, lépésről-lépésre történő progressziót..

Helyszín

- Az edzések helyszínét az alábbi címen találod: Törökbálint, Alsóerdősor u. 1, 2045

Szolgáltatások

- Egyéni sportágspecifikus erőnléti edzések minden korosztály számára.
- Fizikális alapok elhelyezése univerzálisan, minden sportot lefedve
- Professzionális sportolók erőnléti fejlesztése
- Mozgási hiányosságok javítása, mozgásfejlesztés, mozgásterápia
- Sérülést történő rehabilitáció tervezése, sportba való visszavezetés

Árak

- Erőnléti edzés: **7500Ft/edzés**

Elérhetőség

Raffai Péter

- Telefon: +36 30 547 6488
- Email: ptraffai@gmail.com

További információért és időpontfoglalásért kérlek, keress a fenti elérhetőségek egyikén!

Raffai Péter Football and General Strength@Conditioning Training



Coach Profile

My name is Péter Raffai, S&C coach and human kinesiologist. I have extensive experience in sports science and sport practice, especially in football, athletics, handball and basketball.

- During my trainings, I use the most modern training technologies, which I also used successfully at the Ferencvárosi Torna Club. I can proudly say that in 2023-2024 we won the National Championship with my youth team.
- After that, I was invited to the United States, where I gained insight into Inter Miami's player development system.
- During my competition experience, I won the championship title in 2018 at the national championship in athletics.

My goal is for all athletes to reach their best possible form, maximizing their performance. I develop personalized training programs that are adapted to individual needs and goals, ensuring continuous development.

I perform an individual movement assessment, analysis and evaluation for each athlete for the first time. I consider it important to set individual goals and to develop them in a planned, step-by-step manner.

Location

- The location of the training sessions can be found at the following address: Törökbálint, Alsóerdősor u. 1, 2045

Services

·Individual sport-specific strenght training for all ages.

· Developing physical foundations universally, covering all sports

· Strength development for professional athletes

· Correction of movement deficiencies, movement development, movement therapy

· Injury rehabilitation and reintegration into sports

Prices

- Strength&Conditioning trainings: **7500Huf/training**

Contact

Raffai Péter

- Phone: +36 30 547 6488
- Email: ptraffai@gmail.com

For further information and to schedule an appointment, please contact me using one of the above details!