



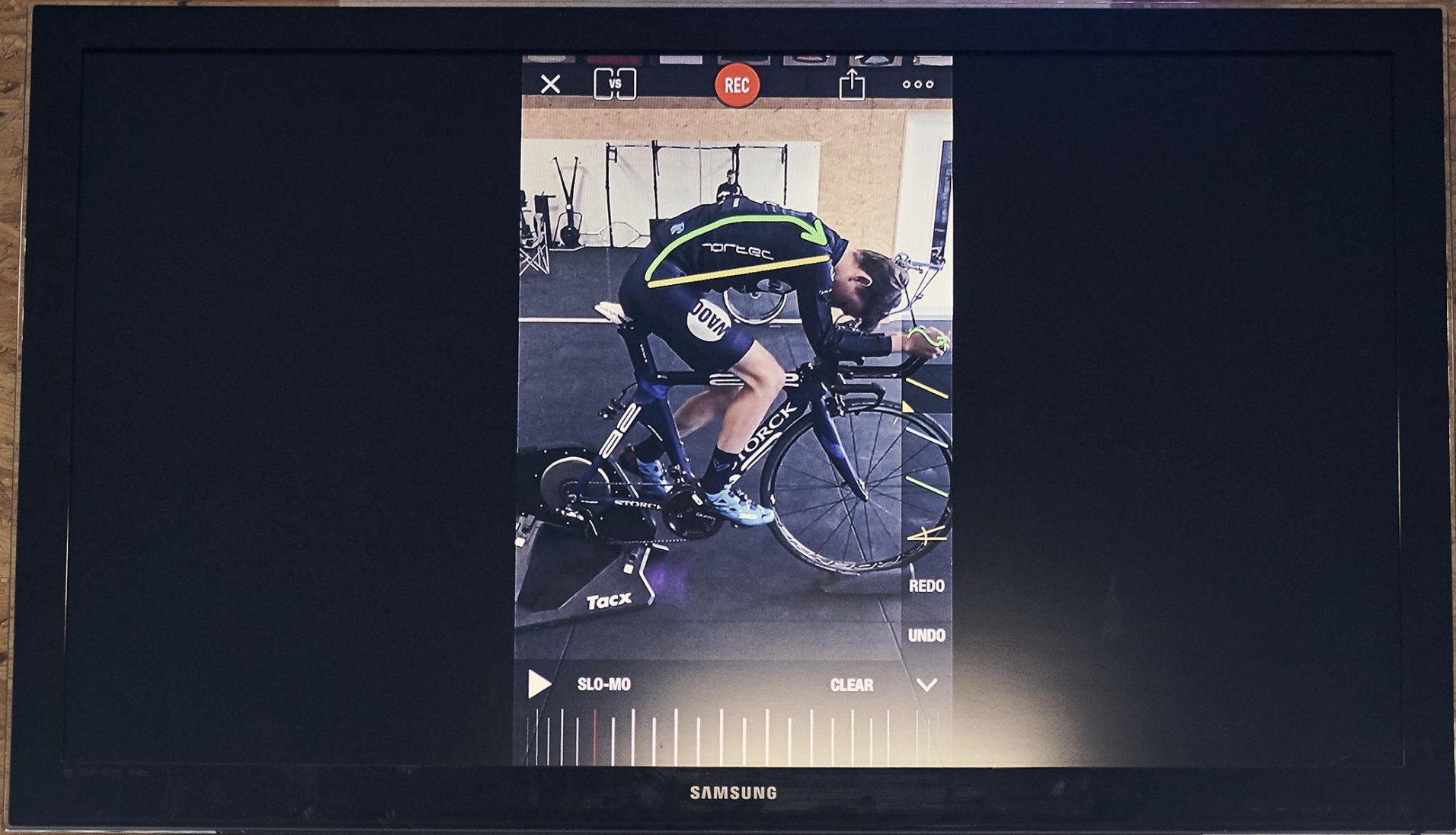
Den gode coach på arbejde

12. - 13. oktober 2021 - Phil Mansfield

“Tell me and I'll forget; show me and I may remember; involve me and I'll understand.”

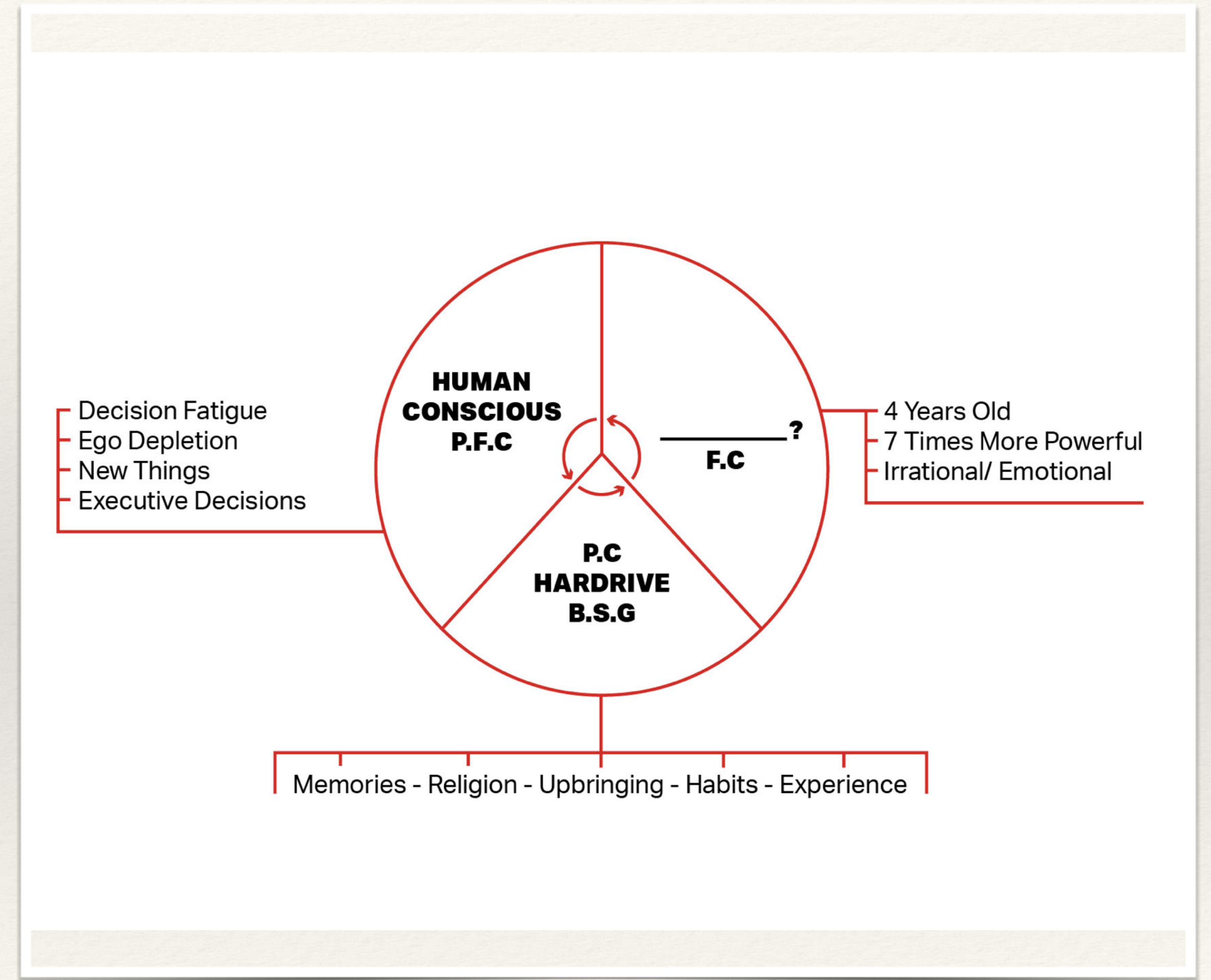
– *Chinese Proverb*

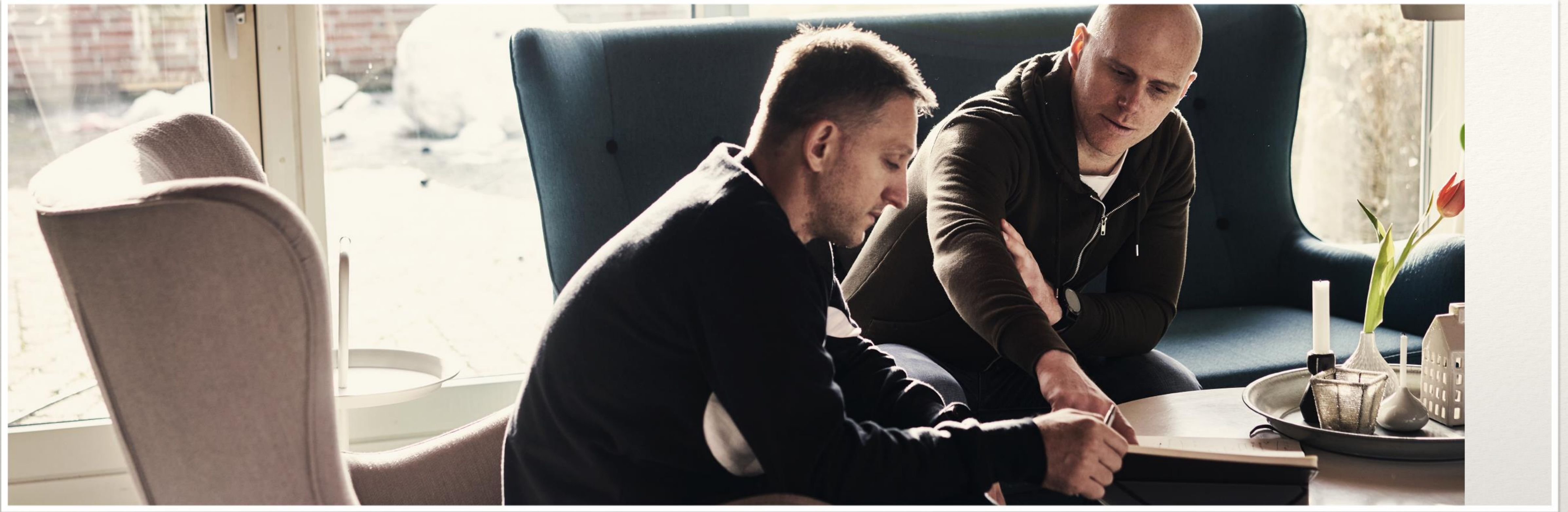
88:88:80.59



Kognitiv opførsel

- ❖ Hvor møder vi medarbejderen?
- ❖ Koffein, søvn, kost
- ❖ Empati for 'real life' data





Hvordan vi bruger data er vigtigt

- Skadesrater er stigende
- Koncepter udvander anvendelsen
- Kig på personen først



Over-coaching

- ❖ Du har 12 sekunder
- ❖ Vælg omhyggeligt dine ord
- ❖ Vær visuel
- ❖ Hav kontrol over din begejstring
- ❖ Vælg ord der gør en forskel
- ❖ Forståelse af ny viden er langsom
- ❖ Vælg at fokusere på 1 punkt
- ❖ Følg op på det valgte punkt
- ❖ Forsøg at visualisere det du coacher



TITAN

TITAN LIFE

50

WIT

10LB

9KG



VITRA

12 - Sekunder

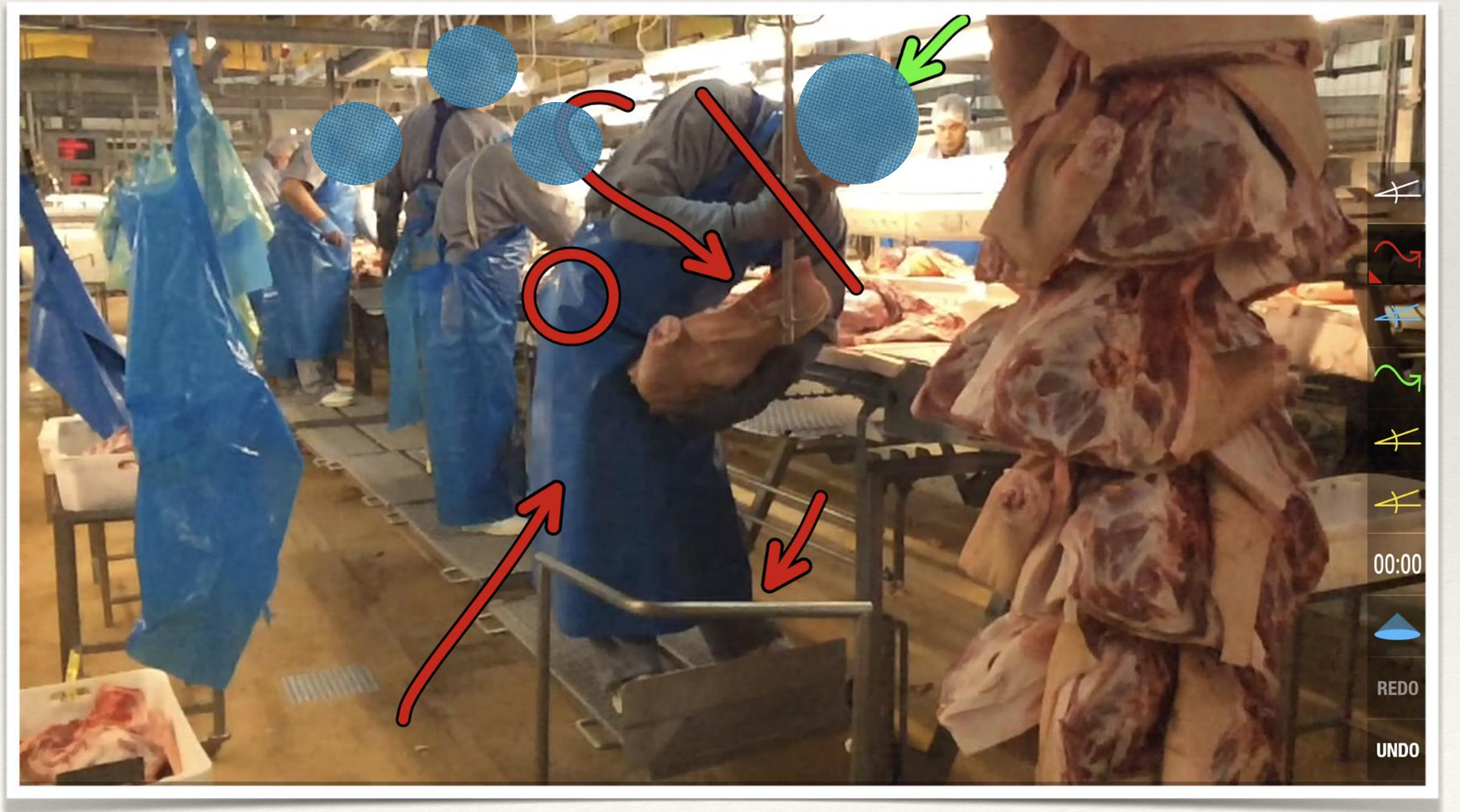
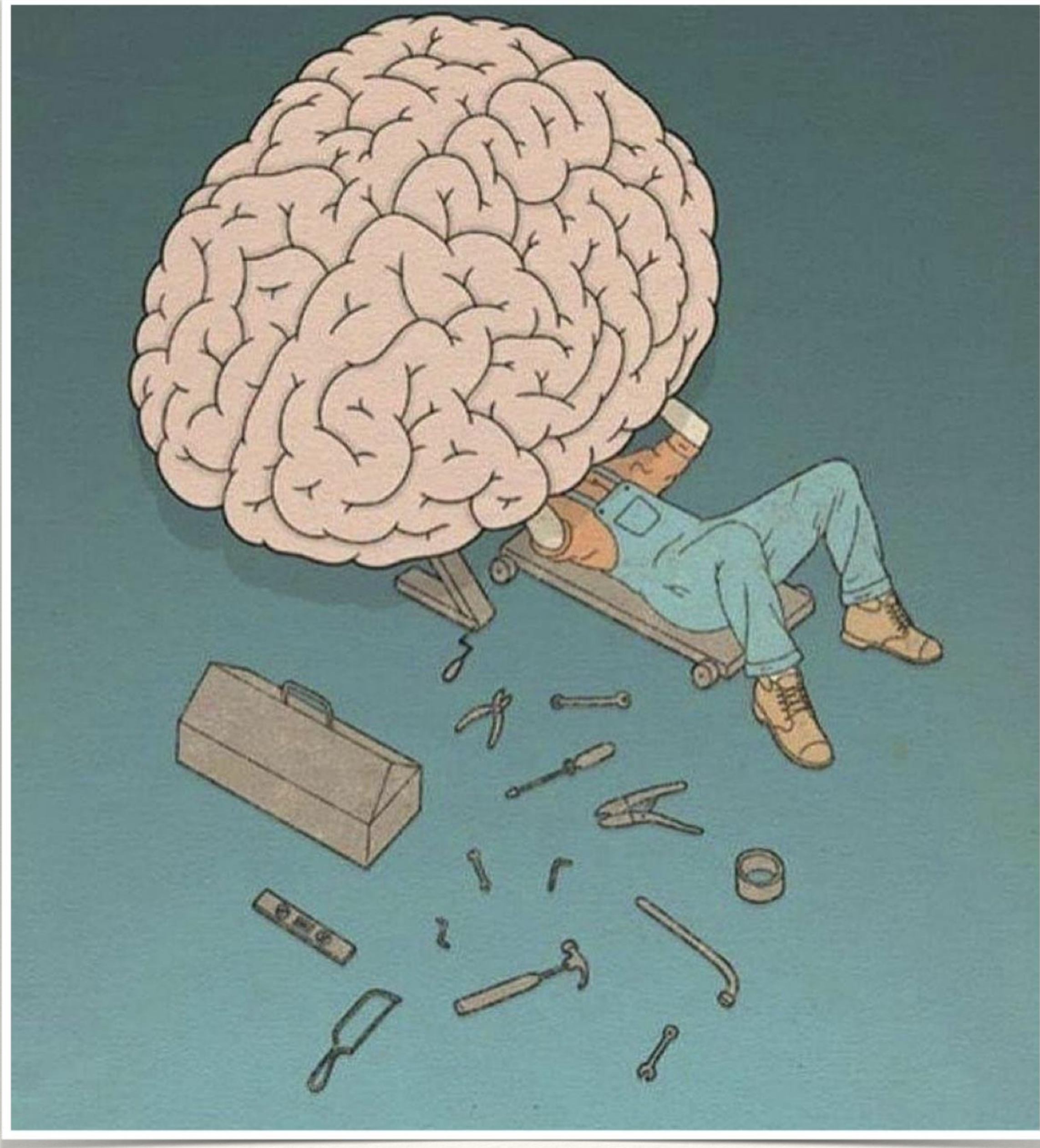
- ❖ Visuelt
- ❖ Planlagt
- ❖ Relevant



3 Nøgle spørgsmål

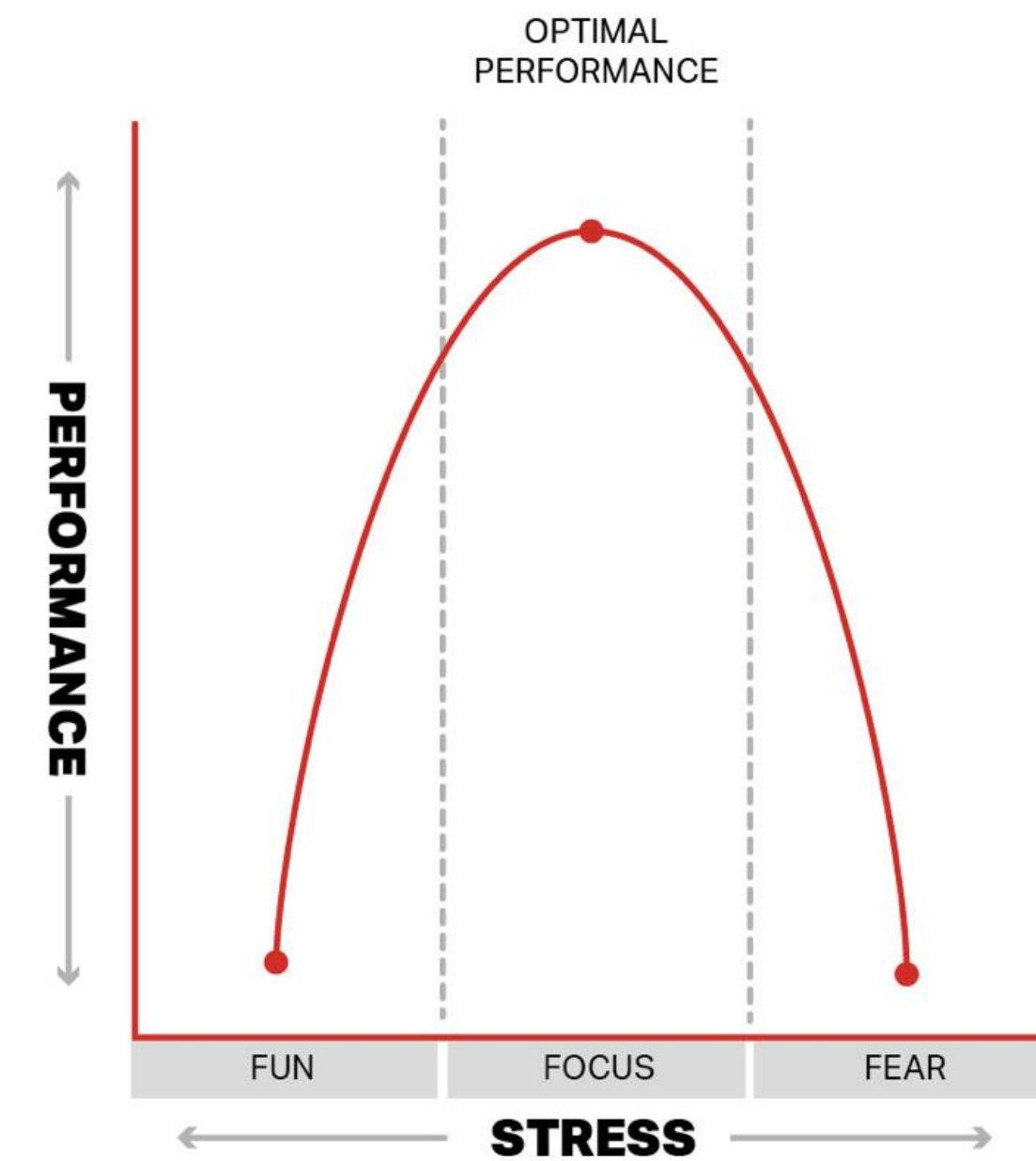
- ❖ Kan jeg gøre det?
- ❖ Virker processen?
- ❖ Er det det værd?





Fun - Fear - Focus

❖ The 'Zone'





...

Validering

- Tanker ikke handlinger
- Opførsels forløb
- Kognitiv opførsel
- Beslutnings træghed

1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total Points
55	Time cap -4	5:58	380	18:30	3rds +25	16:05			21
0	7:16	6:02	375	2nd +2	3rds +28		2rds		18
0	8:57	5:47	370	2rds	3rds +25	13:09	13:15		15

TS = 5 - 1st
3 - 2nd
1 - 3rd

123456 789

3 1 2 1

Stage 2 Training system

4 1 3 1 4 1 3 0 18 days

4 - Single
3 - Single
1 - 3rd

Stage 3 5 - Course 10-days / Stage 9

Phase four Power / Core Deadl.

Delmy wine

nkfd489

Event Friday

1 Snatch + Clean total

3 Misses -
After 3 misses you are out
Skg increases only

2. FRAN
21-15-9
Thruster, Pull ups
(10 min cap)

3. ACID BATH
500m Ski
500m Row
1km Bike (7min cap)

SATURDAY

MSI Classic

5 Rope Climbs
5 P. Cleans 80lbs
10 Box Jump "30"
4,4,8 / 3,3,6 /
2,2,4 / 1,1,2

Cold as Ice

8 Sandbag Clean
16 Burpee box
24m Farmer
48m Axel

Cross

Sunday

JST AMRAP

7min

3 Box Burpees "24"
3 P. Snatch 40kg
3 Wall balls
6,6,6 - 9,9,9 Ect.

TIE BREAK
5km Run

Red Pill

10 Front Squats -80
10 Hex Deadlifts -100 (14 min cap)
10 Box Box jumps - "30"
4 Red Pill

7.JJ Chipper (25min cap)

20 C2B
30 Walking Lunges 2x20kg D/B
20 Press ups
30 D/B long cleans 2x20kg
T2B
Alt D/B P. Snatch 1x20kg

