

Find din egen

**TOP-PRÆSTATION!**



Rasmus Henning "Find din egen toppræstation"

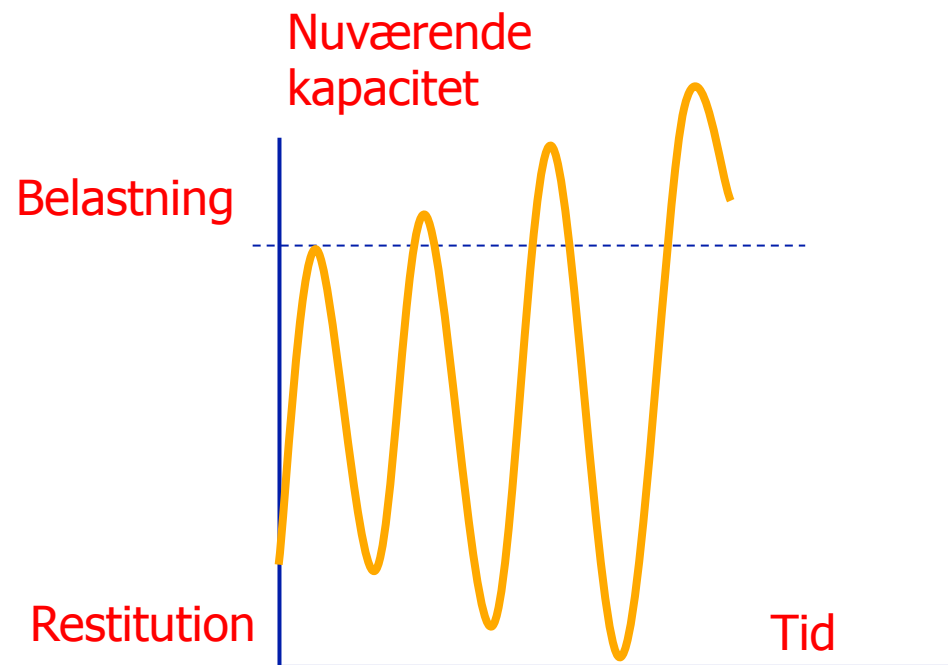


# RASMUS HENNING

- Danmarks mest vindende triatlet
- Europamester
- OL-deltager
  
- Projektleder hos Sport One Danmark
- Medejer af HumanSpeed

# Find den ekstra grad!

- Man skal udfordre det man ved man kan
- Belastning/Restitution
- Kroppen og psyken skal presses – og have tid til at bygge sig op.



---

# TRÆNING



## Typisk træningsuge (Ironman):

20km svømning

600km cykling

100km løb

2 timer styrke

3-5 pas/dag



# BUDSKAB #1

Tag ansvar og kom ud af  
komfortzonen!



# BUDSKAB #2

Gør barriererne til dine  
venner!

Kæmp og træn!



# BUDSKAB #3

Svære modgange giver  
anledning til at tænke i  
nye baner!

Ved succes glemmer man ofte analysen





# SKUFFELSE VENDT TIL SUCCES

Hawaii 2009

*"Don't see obstacles – see opportunities to be great!"*

*Earl Woods*

*"You miss 100% of the shots you don't take"*

*Wayne Gretzky*

Rasmus Henning "Find din egen toppræstation"

---

# OFFERROLLEN



Hold kæft  
hvor er  
det hårdt!

Rasmus Henning "Find din egen toppræstation"

---

# HELTEROLLEN



Hold kæft  
hvor er  
jeg sej!

Rasmus Henning "Find din egen toppræstation"

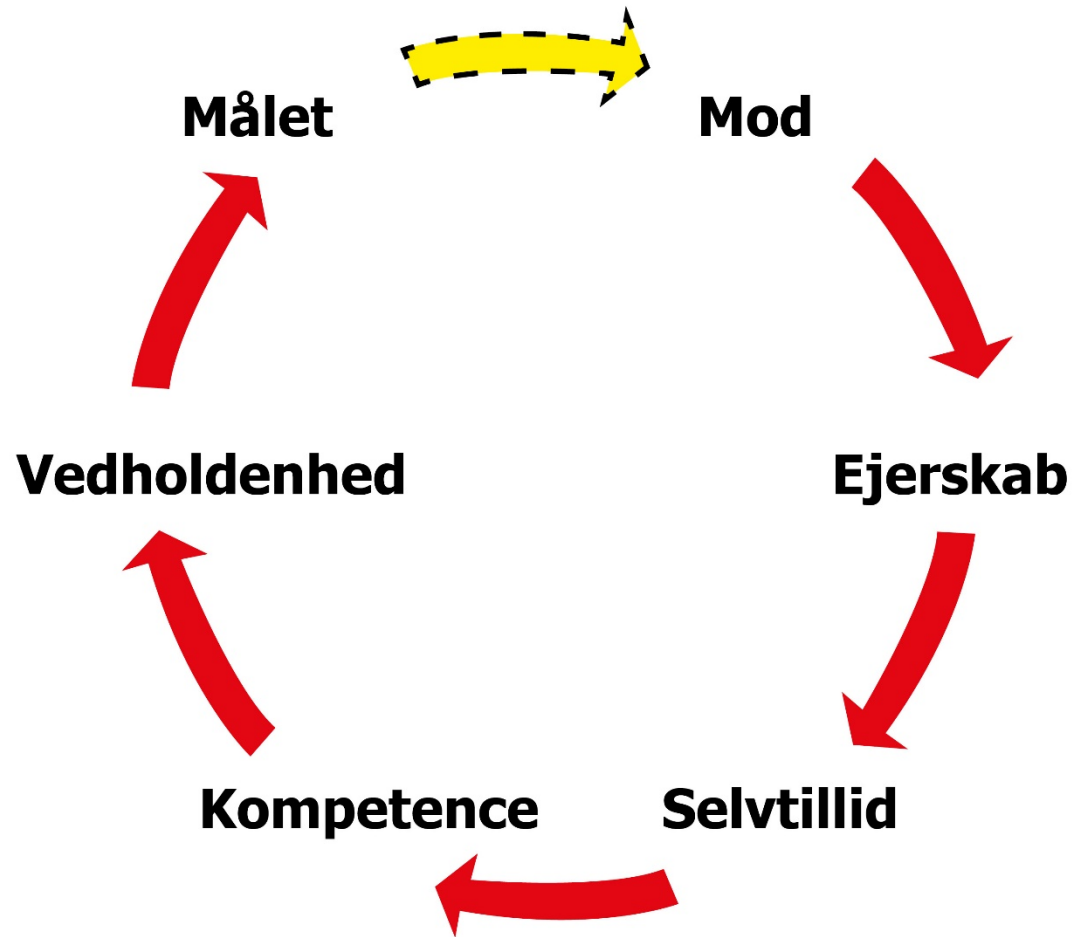
Gør ikke dit bedste!  
- **Gør det der skal til!**



Rasmus Henning "Find din egen toppræstation"

---

# ”SUCCESCIRKLEN”

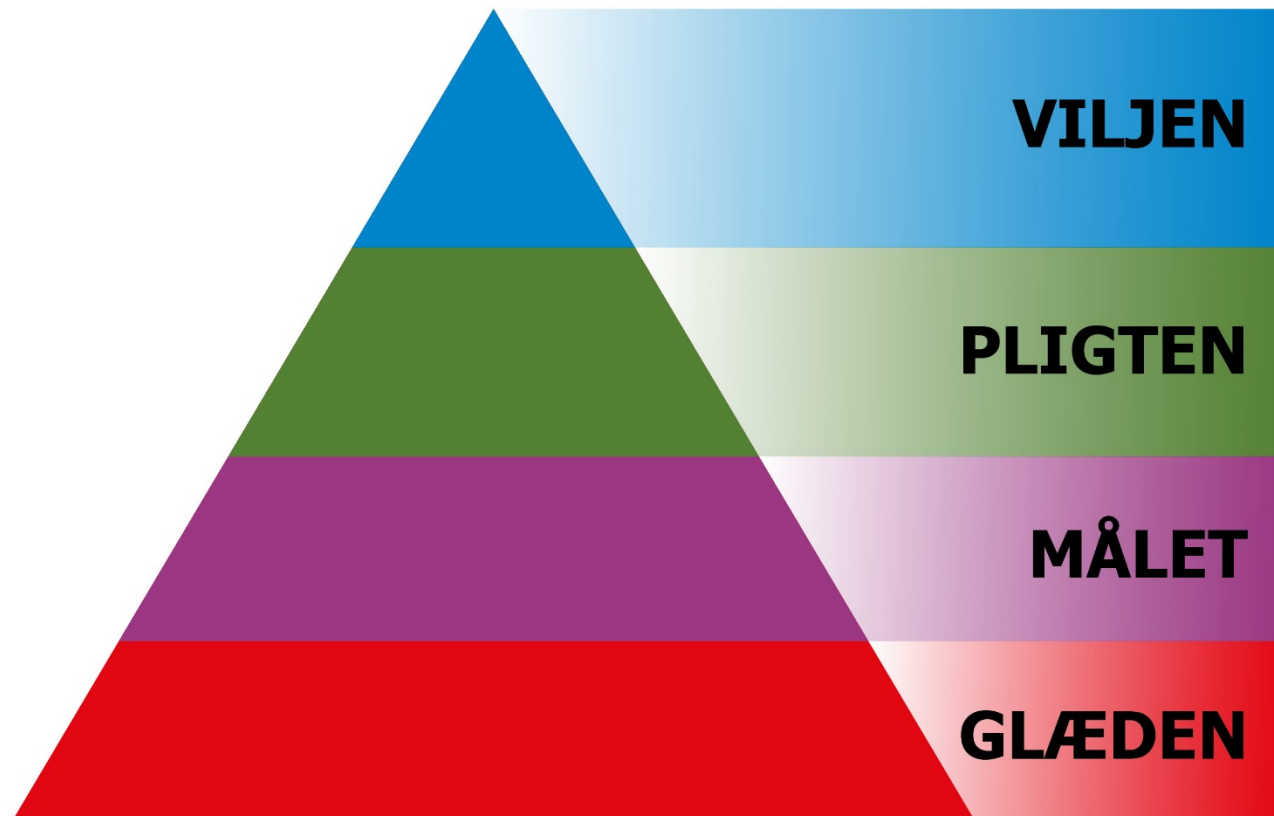




# BUDSKAB #4

Find din egen vej  
til succes!

# MOTIVATION



Rasmus Henning "Find din egen toppræstation"



# BUDSKAB #5

Vid hvad der  
driver dig!





*I want what every man wants  
– I just want it more!*

Rasmus Henning "Find din egen toppræstation"