

<p>Jonas und Lukas an der AKZ.</p>	<p>Susi beim Rumpfttraining</p>	<p>Jonas Sprungschule eine Wichtige Grundlage</p>

<p>Kurs Nr: TK 1 Interlaken</p>	<p>Datum: 15-16. Mai 2010</p>	<p>Verfasser: Toni Burn</p>
---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

Erfolgreicher Start in die neue Saison.

Das Kader der Trainingsgemeinschaft BOSV und SSM absolvierte in Interlaken den ersten Konditionskurs der neuen Saison sehr erfolgreich. Gleich mit einem Paukenschlag wurde der Starschuss in Form des Swiss Ski Powertest Skilanglauf gegeben. Und die Athleten zeigten dass die Saisonpause nicht ungenutzt blieb resp. die Winterform noch vorhanden war. Auch beim 12minuten Testlauf, auf der 400m Bahn zeigten die Athleten sehr gute Leistungen obschon die Lauftechnik noch nicht bei allen Athleten gleich gut trainiert war und auch der berüchtigte Muskelkater befürchtet wurde. Für das Nachmittagstraining wurde wiederum die Räumlichkeiten der Sporthalle genutzt. Die Athleten wurden in das bevorstehende Krafttrainingprogramm eingeweiht. Dies beinhaltet auch Übungen die mit etwas Organisation auch sehr gut zuhause ausgeführt werden können. Nach dem Krafttraining konnte noch etwas Fussball gespielt werden, bevor sich jeder hungrig über das Nachtessen hermachte. Der Tag war damit aber noch lange nicht beendet. Um 2000 Uhr stand noch Theorie auf dem Programm vorwiegend wurde über die Erwartungen das Verhalten innerhalb des Teams diskutiert. Einige hatten noch Trainingsgespräche und die anderen genossen endlich die Betruhe. Bereits um 0730 nach dem Footing war Frühstück angesagt, und um 0900 joggte das Kader bereits wieder Richtung 400m Bahn um den nächsten Test zu absolvieren. Dabei mussten die Athleten verschieden hohe Geschwindigkeitsstufen durchlaufen und es wurden die Zeiten und der Pulsverlauf verglichen. Aufgrund von kleineren Verletzungen oder Probleme konnten dieser Test nicht alle absolvieren und trainierten daher viel Kraft. Am Nachmittag stand wieder das Hallentraining auf dem Programm. Diesmal ging es um die Sprungschule und das Imitationstraining. Beides sehr wichtige Trainingsformen die vor allem zu beginn des Trainings eingebaut werden um eine gute Basis für die spätere Schnellkraft und Skilanglauftechnik zu legen. Beim abschliessenden Unihockeyspiel konnten sich die Lungeflügel noch einmal so Richtig entfalten und spätestens jetzt wurden die restlichen Energiereserven und Kraftvorräte aufgebraucht.

Die neuen Kadermitglieder heisse ich noch einmal herzlich Willkommen und wünsche dem ganzen Team viel Kraft und Motivation für das spannende und intensive Sommertraining.

Hauptsponsor



Sponsoren

