

## Kurs 9 10.-11. September Magglingen TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Körperspannung I



Körperspannung II



Gespanntes Beobachten

### Tag 1

Samstagsmorgen um 10 Uhr trafen wir uns am Bahnhof von Twann. Von dort aus ging es erst mit den klassischen Rollski und dann auch zu Fuss weiter bis nach Magglingen. Barbara, die Frau von Christoph, führte uns das Material bis zum Hotel. Unterwegs zeigte uns Christoph noch ein paar tolle Übungen wie wir unsere Technik auf den Rollskis verbessern können. Als wir dann nach 2 Stunden endlich in Magglingen waren, hatte alle richtig Hunger. Doch zuerst bezogen alle ihre Zimmer und dann konnten wir uns endlich auf das sehr gute Buffet stürzen. Anschliessend konnten wir uns bis um 3 Uhr entspannen. Am Nachmittag stand Koordination und der Vierstufentest auf dem Programm. Beim Koordinationstraining ging es mehr um das Gleichgewicht auf den Langlaufskis, aber beim Vierstufentest wurde es richtig heftig und alle kamen mit knallroten Köpfen ins Ziel. Um 6 Uhr gab es das Abendessen, wo wir uns alle wieder mit Energie tankten. Um 6:45 Uhr ging es in die nächste Runde. Es ging weiter mit Theorieunterricht. Hier konnten wir einige Fragen über den Ruhepuls klären. Anschliessend von 8:30 bis 9:30 gingen wir noch ins Hallenbad von Magglingen. Hier konnten wir erneut von der tollen Infrastruktur profitieren, denn in diesem Hallenbad hat es alles was es für einen super Training braucht. Als Krönung des Tages hatte Christoph uns aus Tradition noch in die Bar eingeladen, wo wir noch unseren Schlummerdrunk bekamen und sahen uns dazu noch den Match von Roger Federer und Novak Djokovic an.



Nach einem harten Trainingstag gehört die Theorie auch dazu, anschliessend ging es zum Tauchtraining.

(Fotos: Barbara Urech)

Hauptsponsor

Sponsoren



www.bosv.ch

Regionalverbände von



www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

## Tag 2

Punkt 7.30 Uhr trafen wir uns zum Morgen Footing vor dem Hotel Bellavista. Die meisten konnten sich über Nacht gut erholen und waren top-fit. Doch nach den neusten Erkenntnissen der Ruhepulstheorie, vom Vorabend, hatten Nils, Marc, Katia und ich einen zu hohen Ruhepuls und gehörten damit zur Ruhepuls Gruppe. Auch hatten alle schon wieder Hunger und freuten sich auf das tolle Frühstücksbuffet. Hier hatte es wirklich alles was man sich vorstellen kann; Müesli, verschiedenes Brot Saft usw.....lecker!!!...

Gestärkt, hatten wir etwas Zeit um unser Zimmer aufzuräumen und uns anschliessend auf das nächste Training vorzubereiten.

Um 8:30-11:30 Uhr hatten wir ein Sprungtraining in der Halle und gleich darauf eine Einführung in den Kraftraum. Aber gleich darauf verspürten alle wieder einen kleinen Hunger. Am Nachmittag hatten wir noch eine Stunde Theorie. Vor dem Ausklang dieses Kurses folgte noch eine Stunde Intervalltraining und als absoluter Hit dieses Wochenendes folgte noch eine Dreiviertelstunde Yoga.

(Verfasser des Textes: Kaderathlet Cédric)

Hauptsponsor



Sponsoren

