

Perfektes Trainingslager

In der zweiten Osterferienwoche brachen 21 Jungleichtathleten und drei Trainer zu ihrem ersten Trainingslager auf. Es ging nicht nach Italien, wie es viele Leichtathleten um diese Zeit tun, sondern ins fränkische Pottenstein. Bei trotzdem mediterranem Wetter wurde an vier Tagen mit viel Begeisterung auf der Rundbahn des TSC Pottenstein und im Gelände intensiv trainiert. Neben den Grundlagen im Sprint, Sprung und Wurf standen auch mal ein Staffel- und Hürdentraining sowie eine Einführung ins Speer- und Diskuswerfen auf dem Trainingsplan. Aber auch die Ausdauer kam nicht zu kurz, so konnten sich alle bei zwei Geländeläufen und einem Pyramidentraining richtig verausgaben. Neben den Belastungsphasen gab es auch viele Erholungsmöglichkeiten beim Frisbeespielen, Jonglieren, spezielle Barfußübungen im Sandkasten des Beachvolleyballfeldes und eine entspannende Traumreise. Als Abwechslung wurden auch die Sommerrodelbahn und das Hallenbad besucht. Wer dann am Abend noch nicht genug hatte, konnte beim Abendsport mit Fußball, Tischtennis und Beachvolleyball seine letzten Kräfte verbrauchen. Am Ende waren alle von den intensiven Trainingseinheiten geschafft und auf Grund der kurzen Nächte ziemlich müde. Eins war aber von allen zu hören: „Nächstes Jahr fahren wir wieder ins Trainingslager“. Nachdem die Trainer Melissa, Andi und Michael mit der Einsatzbereitschaft und der Begeisterung der Athleten sehr zufrieden waren, wird es wohl im nächsten Jahr wieder ein Trainingslager geben. Jetzt gilt es aber die guten Trainingsleistungen und Motivation in die ersten Freiluftwettkämpfe (siehe nächster Bericht) mitzunehmen.

