

Saisonauftakt der Trainingsgruppe um Tino Breuer

20-11-2015 10:17



Die neu formierte Trainingsgruppe um Sprint- und Sprungtrainer Tino Breuer trainiert seit Anfang des Schuljahres bis zu 5 Mal wöchentlich. Ganz nach dem Motto „**bei 3 Mal bleibt's, bei 4 Mal steigt's**“.

Zielsetzung für die jungen Sportler sind vordere Platzierungen bei den Landesmeisterschaften, Endkampfteilnahme bei den Mitteldeutschen Meisterschaften sowie eine Teilnahme an der Deutschen Jugendmeisterschaft.

Die 11 Athleten bereiten sich derzeit auf die kommende Hallensaison vor, die ersten Vorbereitungswettkämpfe in Magdeburg und Halle stehen in Kürze an.

Bereits dort wird sich zeigen, ob die Umstellung vom Schüler- zum Jugendtraining erfolgreich war. Jedoch bedarf es bei dieser Umstellung auch etwas Zeit, damit sich der Körper an die veränderten Belastungen anpassen kann.

Jeder einzelne Athlet hat seine Träume und persönlichen Ziele, die er verwirklichen möchte, daher trainieren wir sehr hart, arbeiten stets an unseren Defiziten und verbessern weiterhin unsere Stärken.

In den ersten Trainingswochen boten sich der Tiergarten und die Berge am Wallwitzsee an, um die allgemeine Grundlagenausdauer zu entwickeln. Im Anschluss ging es in den Krafraum und auf die Tartanbahn, um die speziellen Grundlagen zu potenzieren.

Mittlerweile trainieren jedoch alle Athleten in ihren speziellen Disziplinen und arbeiten an ihrer Leistungsprägung.

Die Trainingseinheiten vergehen wie im Fluge und kaum ist der Winter vorbei, geht es im Frühjahr für die Kaderathleten der Trainingsgruppe zur speziellen Wettkampfvorbereitung ins Trainingslager auf Mallorca.

Kaderathleten sind Sportler, die durch das Land und den Verein besonders gefördert werden. Die

Berufung in den Kader orientiert sich an der sportfachlichen Prognose der Leistungsfähigkeit eines Athleten.

Allen Nachwuchssportlern ist zu wünschen, dass sie die Saison erfolgreich und ohne Verletzungen überstehen. Vielleicht gibt es dann ja auch noch die ein oder andere Überraschung bei der Medaillenvergabe.