

Trainingslager Osterburg 2018

04-04-2018 20:01

Wie in jedem Jahr fand auch in diesen Osterferien das traditionelle Trainingslager der Leistungskader des 1. LAC in der Sportschule des LSB in Osterburg statt. Von Sonntag bis Donnerstag bereiteten sich die 13 Athleten auf die kommende Freiluftsaison vor. Bei meist schönem aber kühlem Frühjahrs Wetter begann das Training mit einem 5 km Waldlauf und anschließendem Hallen- bzw. Laufbahntraining in verschiedenen Trainingsgruppen. Nach einer erholsamen Mittagspause wurde der jeweils zweite Teil des geplanten Trainingsprogramms absolviert.

Die Zweiteilung des Trainingsablaufes erwies sich als optimale Lösung. So konnte die TG Max Schulze das umfangreiche U20-Programm von T. Breuer sehr gut umsetzen und setzte mit einer Aqua-Jogging-Einheit in der Schwimmhalle völlig neue Akzente. Die TG Matzke/Bleil setzte andere Schwerpunkte - Laufausdauer, Schnelligkeit und Kraft standen da auf dem Programm.

An den Abenden gab es immer ein lockeres Programm aus Unihockey, Hallenfußball und turnerischen Elementen in der Kunstturnhalle, sowie zum Schluss einen lustigen Spieleabend.

Erschöpft, aber zufrieden kehrten alle unverletzt zurück und konnten die letzten Tage ihrer Osterferien genießen. Am 21. April geht es dann in Bernburg beim Sparkassen-Cup das erste Mal wieder auf die Bahn bei hoffentlich angenehmen Bedingungen.





