

Trainingslager dahoaam

Anstrengende Tage für die Leichtathleten des TV Bad Kötzing

Ein siebentägiges „Trainingslager dahoaam“ hat die Leichtathletikabteilung des TV Bad Kötzing in der Woche vor Ostern durchgeführt. Am Samstag den 12.4. begannen die zum Teil anstrengenden Trainingstage am Schulsportplatz mit einer Testeinheit für den Schnellkeitsbereich.

Mit einer Lichtschrankenanlage wurden Zeiten genommen über 30 m fliegend, 30 m Beschleunigung und 50 m fliegend, denn die Schnellkeitskeit ist das A und O bei allen Leichtathletikdisziplinen. An den nächsten Tagen waren viele Technikeinheiten im Hochsprung, Weitsprung, Hürdensprint und im Laufbereich angesagt. Auch der Wurfbereich kam nicht zu kurz. Übungen mit dem Ball und Speer sowie mit der Kugel waren Bestandteile des Trainings. Viel Glück hatten heuer die Verantwortlichen des TV mit dem Wetter. Kein einziger Regentropfen erwischte Athletinnen und Athleten an den sieben Trainingstagen. Karfreitag war Trainingsfrei.

So konnten alle Trainingseinheiten am Sportplatz durchgeführt werden. Da heuer jeweils nur einmal am Tag trainiert wurde war die Belastung nicht so groß wie in den letzten Jahren. Aber dafür war die Intensität deutlich höher.

Die Organisation der Woche hatte Trainer Alois Brandl übernommen. Tatkräftige Unterstützung erhielt er von den Übungsleitern Eva Brand und Christian Hofmaier.

Einen schönen Abschluss bildete am Karsamstag ein Pizzeessen mit den anwesenden Eltern am Sportplatz. So wurde auch die Trainingswoche 2025 für alle Athletinnen und Athleten wieder zu einem schönen, aber auch anstrengenden Erlebnis.

Jetzt heißt es die angeeigneten Fertigkeiten gleich am kommenden Samstag bei den Staffelleisterschaften und dem Werfertag in Wiesau in gute Ergebnisse umzuwandeln.