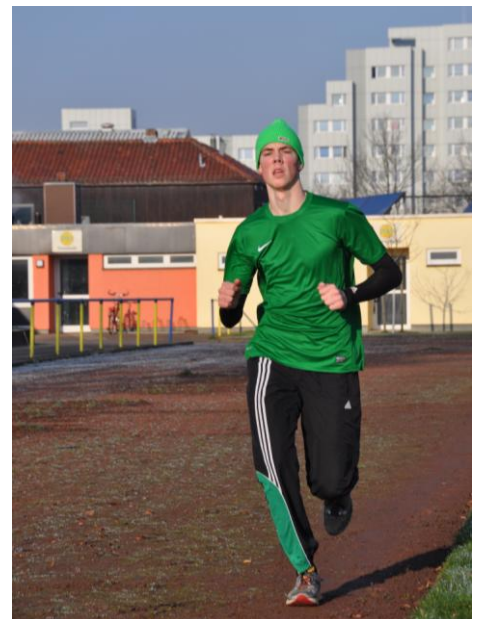


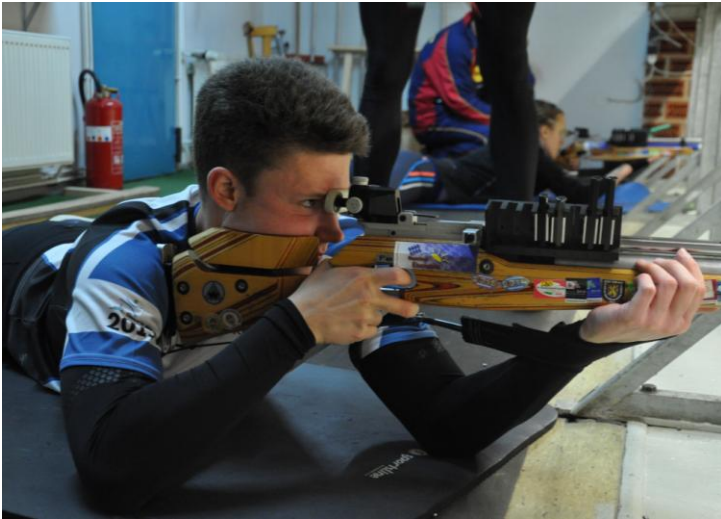
Landeskadertraining Sommerbiathlon

Der Landesverbandskader Sommerbiathlon führte am Samstag den 13.02.2016 unter Leitung des NSSV Referenten Sommerbiathlon, Ralf Jaep, bereits zum zweiten Mal im neuen Sportjahr einen Lehrgang für die Kadersportler im Sportpark des Postsportverein Hannover (PSH) durch. Nach dem Rahmentrainingsplan steht für die Sommerbiathleten bis Ende März das Grundlagentraining der allgemeinen, als auch der speziellen disziplinbezogenen Ausdauer, als Aufgabe auf dem Programm. Folglich begann der Lehrgang mit einer notwendigen Erwärmungsphase der Sportler, bei der erst einmal 2400 m durch lockeres Laufen mit integriertem Lauf ABC „abgespult“ werden mussten. Danach folgte ein hoch anspruchsvolles Intervalltraining bei dem die Sportler erneut insgesamt 4000 m nach fester Zeitvorgabe je 400 m Runde auf der Laufbahn absolvieren mussten. Im disziplinspezifischen Schießtraining wurde nach Aufteilung in zwei Trainingsgruppen anschließend im Wechsel ein Grundlagenschießen auf Papierscheiben (40 Schuss liegend, 40 Schuss stehend) sowie ein Trockentraining mit dem Schwerpunkt auf Halte- und Stabilisationsübungen durchgeführt, dass den fordernden Trainingstag abrundete. Nach Auswertung der Trainingsleistungen traten die Sportler mit einigen „Hausaufgaben-Übungen“ im Gepäck, müde aber zufrieden den Heimweg an.

Text: Ralf Jaep

Fotos: Felix Gömann





Fotos: Felix Gömann