

2023 Sommer – Training

Auch im Hochsommer – das Training geht weiter ...

Trotz der hochsommerlichen Temperaturen muss das Training fortgeführt werden, wenn es um Leistungsverbesserungen geht.

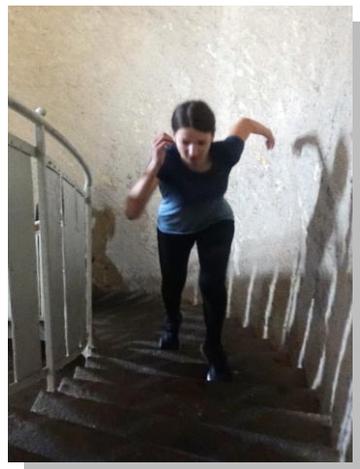
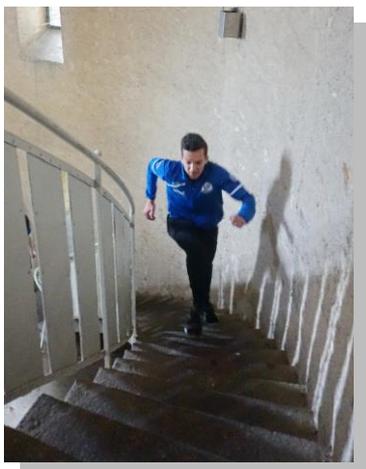
So geht die Trainingsgruppe der U18 fast jeden Samstag zu einem intensiven Dauerlauftraining in den Wald. Das Dauerlauftraining gilt als eine der effektivsten Methoden um Ausdauer, Kondition und den mentalen Fokus zu verbessern. Eine Runde von 6,5 Kilometern soll bewältigt werden. Die Laufstrecke soll in einem gleichmäßigen Tempo bewältigt werden. Der Fokus liegt dabei dem Erreichen einer konstanten Herzfrequenz und der Verbesserung der aeroben Ausdauer.



Warm-up

Wie in jedem Training gehört das Aufwärmen zur Pflichtübung. Nach einer kurzen Aufwärmrunde folgen Dehn- und Koordinationsübungen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten das Herz-Kreislauf-System vorzubereiten.

So zum Beispiel ein Work-out im Innern des Bismarckturms.



2023 Sommer – Training



Oder auch im Angebot Bergauf Sprints zur Verbesserung der Sprintkraft und Sprintausdauer.



Dauerlauf

Danach geht es zum Dauerlauf über den Gau-Algesheimer Kopf durch einen abwechslungsreichen Mischwald zur ersten Zwischenstation am Salamanderloch.



Nach kurzer Pause geht es dann auf den ca. 5-6 Kilometer langen Rundkurs an Feldern und Wiesen vorbei.

Auch bei einem Dauerlauf bleibt kaum Zeit sich einem herrlichen Panoramablick über die umliegende Natur, wie den abgeernteten Getreidefeldern und umliegenden Weinberge zu nutzen.

2023 Sommer – Training

Die ersten Kilometer verlaufen relativ flach.

Nach einiger Zeit taucht das Gestüt und Hofgut Westerhaus in Sichtweite auf.

Das Gestüt ist bekannt für seine hochwertigen Pferdezucht und bietet den Läufern eine wunderbare Gelegenheit, die majestätischen Tiere zu sehen und bei Bedarf eine kurze Gehpause einzulegen.

Die gesamte Strecke bietet eine abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke dessen Höhepunkt erst am Ende der Laufstrecke sichtbar wird.



Bei dieser Herausforderung ist nochmals Willensstärke gefragt, wenn es dann auf dem Teilstück von ca. 800 m nur noch bergauf auf der Zufahrtstrasse zum Ausgangspunkt Walddeck zurück geht.

Erschöpft und strahlende Gesichter - die Herausforderung wieder einmal bewältigt zu haben wird schon der nächste Dauerlauf geplant.