

Asendorfer und Bremer Leichtathleten absolvieren Trainingslager in Asendorf

Dass Asendorf und Umgebung Möglichkeiten für ein tolles sportliches Trainingslager bietet, konnten jetzt die Leistungsträger der Asendorfer Leichtathletikabteilung, sowie 5 Bremer Athleten des BLT erfahren.

A-Trainerin Ute Schröder und Trainerin Julia Rusch hatten zum Training geladen: Montag morgen trafen sich alle 16 Athleten in der Asendorfer Turnhalle um sich mit einem Völkerballspiel aufzuwärmen. Dann mussten sich die Springer und Sprinter dem ersten Zirkeltraining zuwenden, die Werfer nutzten das Super Wetter, um auf dem neuen Asendorfer Sportplatz ein Speerwurftraining zu absolvieren.

Das Mittagessen wurde im "Leckerbissen" eingenommen, Nach einer längeren Pause in der Turnhalle ging es dann am Nachmittag weiter: die gesamte Gruppe fuhr ins Vilser Holz, um dort bergauf und bergab Läufe und Dauerläufe durchzuführen. Hinterher durften die Werfer ihr "Scheiben-Krafttraining" in der Turnhalle durchführen und die Springer übten verschiedene Sprungkombinationen auf dem Sportplatz.

Die letzte Einheit des ersten Tages führten alle Athleten gemeinsam durch: 1 Stunde Stepaerobic unter der Leitung von Anette Detering, der Aerobic Trainerin des TSV. Mit viel Power und schneller Musik wurde gestept, sodass so mancher Schweißtropfen floss.

Den Abend ließen die Athleten und Trainerinnen bei einem guten Essen im Bistro ausklingen.

Am Dienstag traf man sich um 9.00 Uhr für weitere Trainingseinheiten. Nach einem aufwärmenden Spiel gingen die Werfer noch einmal auf den Sportplatz um sich dem Diskuswurf zuzuwenden. Die Springer und Sprinter führten in der Halle ein spezielles Krafttraining durch. Dann folgte ein fliegender Wechsel, sodass die Werfer erneut ihr spezielles Kraftprogramm in der Halle und die Springer ein Sprungprogramm auf dem Platz durchführten.

Mittags wurde dann noch mit viel Spaß Double Dutch (Sprungseilübung) gesprungen und danach konnte der große Hunger erneut im "Leckerbissen" gestillt werden.

Am Nachmittag fand dann die letzte Trainingseinheit für alle auf dem Sportplatz statt, wo längere Tempoläufe durchgeführt wurden. Das Trainingslager endete genau zeitlich abgestimmt mit dem dann einsetzenden Regen.

Allen Aktiven haben die gemeinsamen Trainingseinheiten viel Spaß gemacht. Auch die Zusammensetzung der Gruppe aus "Großen" und "Kleinen" Leistungssportlern passte hervorragend. Solch ein "Mini-Trainingslager" wird mit Sicherheit noch mal wiederholt werden.

