

Leibnitz wir kommen!

18 unermüdete Athleten des LC Waldviertel sind auf dem Weg nach Leibnitz in die herrliche Südsteiermark. Begleitet werden sie von 3 topmotivierten Trainern unter der Führung von Franz Langthaler aus Horn.

Abfahrt und gemeinsames Treffen in Horn: 10.00 Uhr – Ankunft in Leibnitz: 14.00 Uhr. Herrlicher Sonnenschein bei 17°. Zimmereinteilung, Sachen verstauen und dann endlich die LA Anlage erkunden.

Am Nachmittag die 1. Trainingseinheit und dann Abendessen.

1. Tag-Montag:

Aufwärmen, Lauf KOO, Startübungen, 1. Hochsprung-, Kugel- und Speereinheit, 60m–400m Laufeinheiten auf der Bahn, Hürdenlauf und für die Laufgruppe der erste Laufausflug - ca. 10 km im Gelände. Toller erster Trainingstag und am Abend Videoanalyse über die technischen Einheiten.

2.Tag-Dienstag:

2 Trainingseinheiten am Vormittag und 2 Trainingseinheiten am Nachmittag
Frühstück - Aufwärmen - Dehnen – Lauf ABC - Speereinheit – 1000m, 800m, 600m, 400m, 200m-Läufe auf Zeit - Mittagessen - Pause - Zirkeltraining mit 2 Durchgängen - danach meine Lieblingseinheit: Intervalltraining am SEGGAUBERG - Abendessen - Videoanalyse

3. Tag-Mittwoch:

Am Vormittag war das Wetter etwas kühl.

Aufwärmen, Hürden, Weitsprung und Laufintervalle.

Mittagessen und dann ging es am Nachmittag in die wohl verdiente Therme nach Bad Radkersburg. Erholung und relaxen war angesagt.

Nach dem Abendessen ging es mit den älteren Athleten ins Kino: “Der geilste Tag“ - ein toller Film mit Matthias Schweighöfer & Florian David Fitz!

Ab 23.00 Uhr war dann Nachtruhe.

4. Tag-Donnerstag:

Das Wetter ist ein wenig durchwachsen. Am Vormittag etwas kühl, windig und einmal gab es Graupelschauer. Am Nachmittag etwas Sonnenschein und windig.

Da sich schon leichte Müdigkeit bei den Athleten einschleicht, gab es am Vormittag Lauf KOO, Hürdentechnik und mentales Training in der Sporthalle - durchgeführt von Beate.

Nach der Mittagsruhe ging es zum Hochsprung bzw. für die Läufer zum Ausdauerlauf.

2. Trainingseinheit: gemeinsames Fußballspiel, Staffellauftraining und Geschwindigkeitsmessung.

Am Abend dann noch gemeinsames Spiel in Turnsaal.

5. Tag-Freitag:

Das Wetter ist in Ordnung - leicht kühl, aber nicht so kalt wie bei uns im Waldviertel zu Hause. Die Athleten sind schon ziemlich müde bzw. ausgelaugt - daher ist Regeneration und viel Spaß angesagt!