

Wintertraining der Speedskater



Seit kurzem können die Sportler des Großenhainer Rollsportvereins wieder im Freien trainieren und sich auf die neue Saison intensiv vorbereiten. In den Wintermonaten wurde größtenteils nur Kraft- und Ausdauertraining in der Halle durchgeführt. Dank der freundlichen Unterstützung des Fitness - Studios "Bodyline" an der Carl-Maria-von-Weber-Allee war es den Speedskatern ab dem Juniorenbereich erstmals möglich, zusätzliche Krafttrainingseinheiten zu absolvieren. In den Monaten Dezember bis März fanden sie hier optimale Bedingungen und wurden von den Mitarbeitern an den Geräten angeleitet.



Dass die Sportler gut über den Winter gekommen sind, ergaben die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik im Ambulanten Reha-Zentrum Riesa. Hierbei werden unter einer sich steigernden Ausdauerbelastung Laktatmessungen durchgeführt, die Aufschluss über den aktuellen Leistungs- und Trainingsstand des jeweiligen Sportlers geben.

Somit sollten unsere Skater für den ersten größeren Wettkampf, am 4. April 2004 in Berlin, gut gerüstet sein. Bei diesem Skate - Halbmarathon geht es um wertvolle Punkte im Mitteldeutschen Skating Cup.

Für die großzügige Unterstützung möchte sich der Großenhainer Rollsportverein bei beiden Firmen recht herzlich bedanken.



Rechts Robert George vom Raps Regio Team bei der Leistungsdiagnostik