

Kaderlehrgang vom 10.–12.01.2014 in der Sportschule Steinbach

Zum ersten Kaderlehrgang im neuen Jahr waren vier Mädchen und sechs Jungen die unserem Landeska-
der angehören, in die Sportschule Steinbach angereist. Betreut wurden die Lehrgangsteilnehmer von ihren
Heimtrainern und Landestrainer Peter Immesberger. Das Hanteltraining war entsprechend dem Sportka-
lender von vielen Wiederholungen und allgemeinem Kraft- und Aufbautraining geprägt. In der Sporthalle
wurden speziell die leichtathletischen Übungen des Mehrkampfes trainiert. Nach dem anstrengenden ren-
nen, hüpfen und werfen, wurde zum Tagesausklang ein noch anstrengenderes Hockeyspiel über 2 mal 20
Minuten gespielt. In einer Theorieeinheit wurden Technikanalysen von Trainings- und Wettkampfversu-
chen durchgeführt.



Peter Immesberger
Landestrainer Gewichtheben