

Training mit dem Landestrainer

Der RSC Kattenberg hat unseren Landestrainer Frank Kurbel zu einem Trainingstag in Kaltenkirchen eingeladen. 22 Radsportler nahmen an den Theorie- und Praxiselementen teil und konnten so Informationen und Techniken aus allererster Hand erfahren.

Am vergangenen Samstag trafen sich 22 Radsportler zum Informations- und Trainingstag mit unserem Schleswig Holsteinischen Verbandstrainer Frank Kurbel. Frank besitzt die höchste Lizenz der Trainerausbildung (A-Trainer). Zunächst führte Frank uns in einem ersten theoretischen Teil in die Grundlagen der Trainingslehre ein. Hiernach folgte eine praktische Trainingseinheit. Dazu teilten wir uns in 2 Leistungsgruppen. Frank feilte an unserer Fahrtechnik, dem Windschatten fahren und zeigte uns, wie man verschiedene Leistungsstärken in einer Gruppe integrieren kann. Zurück im Bürgerhaus hatten wir die Möglichkeit, uns bei Kaffee und Kuchen von den „Strapazen“ der Ausfahrt zu erholen und Frank ging in seinem zweiten theoretischen Teil auf Themen wie Trainings-Periodisierung, Superkompensation, Übertraining etc. ein. Zum Abschluss hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, eigene Fragen an Frank zu richten. Wie integriert man andere Sportarten in das Training? Wie fahre ich mich vor einem Wettkampf optimal warm? Und so weiter. Durch den riesigen Erfahrungsschatz von Frank, seiner lockeren und witzigen Art auf der einen Seite und seiner großen Fachkompetenz auf der anderen Seite, waren seine Beiträge für alle Teilnehmer von großem Wert und es kam zu keinem Zeitpunkt Langeweile auf. Wir hatten viel Spaß und es hat uns riesig gefallen.



Interessierte Zuhörer in Kaltenkirchen

Jochen Kahl

Dienstag, 09. Juni 2009