

KURZBERICHT

(auch als Unterstützung für die Medienarbeit)



Ski Austria
Oberösterreich

BETRIFFT: Alpin JK2 OZ Linz ORT: Linz
(Wettkampf / Lehrgang / Seminar usw.) (im Ausland auch Staat)

ZEITRAUM: am / vom: 05.08.2024 bis: 08.08.2024 = 4,0
TAGE

ANZAHL DER PERSONEN: 12

| PLANUNG | Montag, 05. August 2024 | BERICHT ... IST |
|--|--------------------------------|--|
| Anreise - VM - Union LA Anlage - Laufschule, Sprungschule, Sprünge, Schnellkraft - NM - KK OZ - Aufwärmen - Sepzifisches Aufwärmen - Hypertrophy 6 Übungen 3 Sätze 10 Wh | | Nach Plan - LA Indoor wegen Niederschlag |

| PLANUNG | Dienstag, 06. August 2024 | BERICHT ... IST |
|--|----------------------------------|------------------------|
| VM - Inlineskaten / Pumptrack (Schachermayer) - Einlaufen (Parkplatz) - Skispezifische Übungen (PP) - Einlaufen (Pumptrack) - Skispezifische Übungen (PT) - Intervalle (PT) - NM - Motorikpark Leonding - Baden Pleschingersee | | Nach Plan |

| PLANUNG | Mittwoch, 07. August 2024 | BERICHT ... IST |
|--|----------------------------------|------------------------|
| VM - KK OZ - Aufwärmen - Spezifisches Aufwärmen - Hypertrophy GK - 7 Übungen - 4 Sätze 8 Wh - NM Paddletennis Leonding | | Nach Plan |

| PLANUNG | Donnerstag, 08. August 2024 | BERICHT ... IST |
|---|------------------------------------|------------------------|
| VM - Inlineskaten / Pumptrack - Einlaufen (PP) - Spielerische Elemente (PP) - Einlaufen (PT) - Intervalle (PT) - Staffelrennen (PT) - Mobilisieren/Dehnen - Heimreise | | Nach Plan |

| PLANUNG | Freitag, 09. August 2024 | BERICHT ... IST |
|----------------|---------------------------------|------------------------|
| | | |

| PLANUNG | Samstag, 10. August 2024 | BERICHT ... IST |
|----------------|---------------------------------|------------------------|
| | | |

RESÜMEE (ZUSAMMENFASSUNG, EINDRUCK DES KURSLEITERS ...)

An Tag eins kurzfristiger wechsel in die LA Halle auf Grund von Niederschlag. Danach perkektes Wetter für den Kondikurs. Kraftkammer im OZ bestens genützt. Am Pumptrack gab es leichte Schürfwunden ansonsten keine Zwischenfälle. Paddletennis war eine gelungene Abwechslung und diente auch dem Teambuilding. Motorikpark war mit den angesagten Übungen eine Herausforderung. Die meisten Athleten konnten die Sensomotorischen bzw. Motorischen Übungen gut annehmen. Alles in allem war dies wieder ein sehr gelungener Kurs.