

STT-Weihnachtstrainingslager in Magglingen



Exzellentes Niveau, starke Sparringpartner und ein professionelles Fitnessprogramm

Über die Festtage fanden wieder die alljährlichen Weihnachtstrainingslager in Magglingen statt. Es fanden sich mehr als 30 Kaderathleten ein und absolvierten ein sehr abwechslungsreiches und anspruchsvolles Programm mit bis zu 7 Stunden täglichen Trainings.



Speziell für die Nachwuchsspieler aus dem B- bzw. C-Kader ergab sich so die Gelegenheit, auch einmal mit der absoluten nationalen Spitze trainieren zu können. Ergänzt wurde das klassische Tischtennistraining täglich mit Koordinationssequenzen sowie Konditions- und Krafttrainings unter Anleitung einer Profitrainerin aus dem Bereich des Jazz Dance.

Trainingspartner aus der Bundesliga

Die A- und B- Kader-Athleten hatten zudem die Chance, mit internationalen Topsparrings zu trainieren, um sich so – nebst Abwechslung – an die höhere internationale Schlagkadenz und - Härte zu gewöhnen. So standen mit den Deutschen Jens Berkenkamp und Katharina Michailova zwei Spieler der 2. Bundesliga sowie mit Emina Hadziahmetovic (Bosnien-Herzegowina) gar eine zweifache Bronzemedallengewinnerin an Jugendeuropameisterschaften und aktuelle Nr.1 ihres Landes täglich zur Verfügung. Für das zweite Trainingslager, das bereits im neuen Jahr stattfand, wurde dann Ex-Nationalspieler Daniel Memmi eingeladen.



Höheres Niveau dank Leistungssportkonzept

"Es wundert mich denn auch nicht", so Nationaltrainer Samir Mulabdic, "dass sich nahezu alle Teilnehmer bereits während den Trainingslagern sichtbar steigern konnten und die allgemeine Stimmung extrem positiv und leistungsorientiert war. Das Niveau hat sich", so ein zufriedener Nationaltrainer weiter "generell seit Beginn der Umsetzung des Leistungssportkonzepts sichtbar verbessert. Auch eine grundsätzliche Akzeptanz und Disziplin für ein leistungsorientiertes Trainingsprogramm während Lehrgängen hat sich eingestellt und lässt uns für die nächsten Trainingslager noch spezifischer planen. Das freut das gesamte Trainierteam sehr."

Weitere Photos



Letzte Aktualisierung (Freitag, 11. Januar 2013)

Fenster schliessen