

Trainingslager Lindow

Die Boxabteilung meldet sich schlagstark und mit Zuversicht auf die kommenden Wettkämpfe beim Juliusturnier zurück. Aus diesem Grund veranstalteten der Vorstand der Boxabteilung und die Cheftrainer vom PSV ein Trainingslager in Lindow über das Wochenende vom 11.09. bis 13.09.2015.



Die Sportschule Lindow bot uns gute Möglichkeiten die Kämpfer intensiv auf die Turnierphase vorzubereiten. Wir trainierten unsere acht Kämpfer drei Tage und absolvierten insgesamt fünf Trainingseinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten, die im Folgenden genauer beschrieben werden:



1. Tag: Nach der Anreise checkten wir in unsere Hotelzimmer ein und begannen gleich danach mit der ersten Trainingseinheit mit dem Schwerpunkt Partnerübungen. Diese nutzten wir, um ohne großen Kraftaufwand Situationen aus dem Kampf zu simulieren und die erforderlichen Reaktionen zu schulen. Nach dem Training wurde das Team belohnt mit Abendessen und einem Saunabesuch.

2. Tag: Nach dem Frühstück lautete der Tagesplan drei Trainingseinheiten zu absolvieren: Die erste trainierte die Beweglichkeit indem die Sportler sich boxend auf dem Trampolin bewegen sollten. Direkt im Anschluss widmeten wir uns der Gymnastik, um die allgemeine Fitness zu verbessern.



Nach zwei Stunden Pause kam die zweite Trainingseinheit und damit der Höhepunkt unseres Trainingslagers, das



Wettkampfsparring. Es standen sich in drei mal drei Minuten folgende Sportler gegenüber: Jan vs. Hilal, Nevzard vs. Avdi, Rudi vs. Guntas und Mert vs. Justin. An dieser Stelle möchten wir alle Sportler loben, sie waren alle sehr fleißig und haben ihr Bestes gegeben.

In der dritten Trainingseinheit legten wir unser Augenmerk auf die Ausdauerleistung spezifisch für Boxer. Mit hartem Interwalltraining und Funktionsgymnastik brachten wir die Jungs an ihre Grenzen. Dennoch gab es für ein Spiel zur Auflockerung genügend Energie.



3. Tag: Beim 7.5 km Lauf vor dem Frühstück um den Wutzsee liefen alle Sportler unter 60 Minuten. Das Frühstück lud zum geselligen Unterhalten ein, da nun keine Trainingseinheit mehr auf dem Plan stand. Alle Sportler bewiesen großes Durchhaltevermögen und bereiteten einander eine schöne Zeit in Lindow.



Mit Aktivitäten wie Bowling, Billard, Tischtennis und Kuchen essen schlossen wir unseren Aufenthalt in der Sportschule ab und traten am Sonntagnachmittag die Heimreise an.

Die Boxer und Trainer bedanken sich noch einmal mit einem Ring frei!

