NACHRICHTEN
Österreich

Ski-Sensation: Miha Hrobat überrascht alle mit Bestzeit in Beaver Creek!

Am 4. Dezember 2024 gibt es eine Trainingspause der Speed-Spezialisten in Beaver Creek nach einem erfolgreichen Testlauf.

Beaver Creek, Colorado, USA - Im Skiort Beaver Creek, Colorado, wurde das für Mittwochabend geplante zweite Training der Abfahrer gestrichen, nachdem das erste Training am Dienstag überaus erfolgreich verlief. Wie **Heute.at** berichtete, sind weder die Witterungsbedingungen noch Pistenprobleme der Grund für die Entscheidung. Stattdessen gönnt sich das Team, nach dem ersten Training auf der „Raubvogel-Strecke“ und einem beeindruckenden ersten Ergebnis, eine wohlverdiente Pause. Der slowenische Ski-Star Miha Hrobat setzte sich überraschend an die Spitze und ließ den Schweizer Gesamtweltcupsieger Marco Odermatt um 61 Hundertstelsekunden hinter sich. Daniel Hemetsberger kam als bester Österreicher auf den 13. Platz.

Für das Wochenende stehen in Beaver Creek spannende Wettkämpfe auf dem Programm: Eine Abfahrt am Freitag, gefolgt von einem Super-G am Samstag und einem Riesentorlauf am Sonntag. Diese Events versprechen einiges an Nervenkitzel und zeigen die besten Talente des Ski-Zirkus.

Effiziente Trainingsmethoden für Athleten

Während die Ski-Profis sich eine Auszeit gönnen, ist die richtige Trainingsgestaltung crucial für den Erfolg. Für Athleten, die sich auf den Cooper-Test vorbereiten, geht es vor allem darum,

Grundlagen und Ausdauer gezielt zu trainieren. Laut **Fitness.com** sollte das Training mehrmals wöchentlich Einheiten von 40 Minuten beinhalten, um die Leistung bestmöglich zu optimieren. Intervallmethoden und das gezielte Steigern der Schrittfrequenz sind ebenfalls entscheidend, um die anaerobe Schwelle zu erhöhen und damit die Ausdauerleistung zu verbessern. Diese Komponenten sind unerlässlich, um nicht nur die Geschwindigkeit, sondern auch die Regeneration zu fördern – besonders wichtig für Athleten, die auf Wettkämpfe hinarbeiten.

Die Planung jeder Trainingseinheit muss durchdacht sein, um Überlastungen zu vermeiden und das volle Potenzial zu entfalten. Ein effektives Training ist der Schlüssel zum Erfolg sowohl auf der Skipiste als auch im Laufsport.

Details	
Ort	Beaver Creek, Colorado, USA
Quellen	• **www.heute.at** • **www.fitness.com**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at