

Trainingslager-Analyse: So starten Athleten stark ins neue Jahr!

Jürgen Säumel reflektiert über das Trainingslager in Marbella, seine Schwerpunkte und die Vorbereitung auf die Champions League.

Marbella, Spanien - Jürgen Säumel, der neue Sturm-Coach, hat nach einer einwöchigen Vorbereitung im sonnigen Andalusien eine erste Bilanz gezogen. In einem Interview mit der „Krone“ berichtet er von den zentralen Trainingsschwerpunkten, die sich auf die Festigung der Spielideen und die körperliche Fitness konzentrierten. „Die Abläufe und unsere Spielidee wieder ein bisschen zu festigen, das ist bislang im Vordergrund gestanden“, sagte Säumel. Die bevorstehenden Herausforderungen in der Champions League und bei der Meisterschaft stehen dabei im Fokus, weshalb die Trainerstaffel auch auf eine optimale Fitness der Spieler achtet. Die Vorbereitungsphase war intensiver als gedacht: 24 Stunden Fußball standen auf dem Programm, um die Mannschaft bestmöglich auf die kommenden Spiele vorzubereiten, wie auch von **krone.at** berichtet wird.

Strukturierte Trainingsplanung als Schlüssel zum Erfolg

Um die optimale Leistung seiner Athleten sicherzustellen, ist eine durchdachte Trainingsplanung unerlässlich. Dies umfasst verschiedene Phasen – Pre-Phase, das eigentliche Trainingslager und die Post-Phase. In der Pre-Phase sollten Athleten bereits vor dem Camp bewusst auf Training setzen, um Verletzungen zu vermeiden. Dies stellt sicher, dass die Körper bereits an die

Belastungen gewöhnt sind. Zudem wird in der Post-Phase die Regeneration in den Vordergrund gestellt, um die Athleten für den nächsten Belastungsblock vorzubereiten, wie auf **ausdauer-coaches.de** hervorgehoben wird. Hierbei sind sowohl aktive als auch passive Regeneration wichtig, um die maximale Leistung zu erzielen.

Bei der Durchführung der Trainingslager selbst sind spezifische Einheiten geplant, darunter lange Trailläufe, Krafteinheiten und Schwimmstunden. Ein starkes Augenmerk liegt auf der Regeneration, um sicherzustellen, dass die Spieler in bestmöglicher Verfassung bleiben, während sie sich auf den Saisonstart vorbereiten. Der Coach sieht diesen strukturierten Ansatz als entscheidend für den Erfolg der Mannschaft und ist entschlossen, die Spieler bestmöglich auszubilden und auf folgende Herausforderungen einzustellen.

Details	
Ort	Marbella, Spanien
Quellen	• www.krone.at • ausdauer-coaches.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at