

Trainingsaufgabe zur Vorbereitung auf die WM

Diese Aufgabe soll bis zur WM zu jeder Trainingseinheit durchgeführt werden. Die Aufgabe besteht im Wesentlichen aus 3 Abschnitten, wobei der mittlere Abschnitt ein freies Training nach euren eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen beinhaltet.

Die aktuelle Übung heißt „**kombiniertes Training W&G**“*.

Wie:

1. 30 min Training auf dem Wackelbrett/Wackelkissen mit Auflage
2. Freies Training
3. 30 min Training mit Gewichtsmanschetten an beiden Handgelenken mit Auflage

Warum: Diese Übung soll uns helfen

- die Muskeln zu stärken, die speziell zum Einsatz kommen:
 - Stärkung der Muskeln für Stand und Haltung
 - Stärkung der Muskeln für Schussaufbau und Abschuss
- Sensibilisierung des Zielvorgangs
- Aufbau von Selbstvertrauen in der Schießausführung

Wir möchten euch noch bitten, folgendes zu beachten: Bitte die Gewichtsmanschetten einige Zeit vor der letzten Übung schon anlegen und erst einige Zeit nach der letzten Übung abnehmen. Beispielsweise nach dem Einpacken oder erst wenn ihr am Auto/Fahrrad für die Heimfahrt seid. Das soll dazu beitragen, dass das Gewicht auch als ‚normal‘ empfunden wird.

(*) W&G = Wackeln&Gewicht