

Workshop „Krafttraining im Nachwuchsbereich“ mit Erwin Reiterer

Mitte Juli lud Erwin Reiterer von der BSPA Wien zu einem ganztägigen Workshop zum Thema „Krafttraining im Nachwuchsbereich“ in das Haus des Steirischen Wintersports.

Teilnehmer aus den Regionalen Leistungszentren, Bezirkstrainer, Konditionstrainer und Trainer die tagtäglich mit unseren Kadersportlern/innen arbeiten, nahmen an diesem intensiven Workshop teil.

Inhalt waren unter anderem: die Bedeutung des Krafttrainings im NW-Bereich, Belastungsverträglichkeit, Wachstumsfugenproblematik, konditionelle Rumpf- und Stützkraftentwicklung, Circuittraining sowie Mobilitätserhöhung.







