

KURZBERICHT

(auch als Unterstützung für die Medienarbeit)



Ski Austria

Oberösterreich

BETRIFFT:	Alpin	SK 1	ORT:	Windischgarsten		
	(Wettkampf / Lehrgang / Seminar usw.)			(im Ausland auch Staat)		
ZEITRAUM:	am / vom:	12.08.2024	bis:	14.08.2024	=	3,0
						TAGE
ANZAHL DER PERSONEN:	12					

PLANUNG	Montag, 12. August 2024	BERICHT ... IST
<i>Anreise WDG VM Skiteppich - Inlineskate - Rumpf - Beinachsenstabi. NM Gleinkersee Duathlon (Laufintervalle 4 Runden Laktatkompensation, Schwimmstrecke 2x200m)</i>		Alles nach Plan. Häupl konnte nur Skiteppich, Rumpf und Beinachsenstabi und Schwimmen absolvieren, da bestehendes Knieproblem. Biermaier konnte bei den Intervallen nicht mitmachen, da bestehendes Knieproblem

PLANUNG	Dienstag, 13. August 2024	BERICHT ... IST
<i>VM Skiteppich - Inlineskate - Ergo - Mobi - Rumpf. NM Laufleiter, Sprünge, Schnellkraftzirkel 5. Übungen 6 WH pro Seite 2 Serien Spause 5min, Techniks Schulung Kniebeuge für Powertests</i>		Alles nach Plan. Häupl konnte kein Inlineskate + Schnellkraft absolvieren. Biermaier Schnellkraft ebenso nicht. Daher 1h Ergo GA1 am Nachmittag

PLANUNG	Mittwoch, 14. August 2024	BERICHT ... IST
<i>VM Skiteppich, 4x12 WH Tiefkniebeugen (2 Kg Ball) mit instabilem Untergrund + 30 Sec Hockeposition auf Medizinbälle (Sprunggelenksstabi), Rumpf . Abreise nach Plan</i>		Alles nach Plan. Häupl und Biermaier konnten keine Beinübung ausführen.

PLANUNG	Donnerstag, 15. August 2024	BERICHT ... IST

PLANUNG	Freitag, 16. August 2024	BERICHT ... IST

PLANUNG	Samstag, 17. August 2024	BERICHT ... IST

RESÜMEE (ZUSAMMENFASSUNG, EINDRUCK DES KURSLEITERS ...)
<i>Sehr guter Kurs. Gute Zusammenarbeit. Danke an Phil Wagner für die Unterstützung.</i>

