

VfL Trainingslager: Intensive Einheiten und Überraschungen - Neues aus Ankum

Erfahre alles über den zweiten Tag im VfL Trainingslager: Gute Stimmung trotz müder Beine, Überraschungen im Training und wichtige Regenerationshinweise. Alles im Überblick!

Entspannte Stimmung trotz anspruchsvollem Trainingstag

Der zweite Tag im Trainingslager des VfL hielt viele positive Überraschungen bereit. Nach dem intensiven Training am Vortag wurde den Spielern heute eine etwas leichtere Einheit auf dem Platz geboten, gefolgt von einem kräftigen und schweißtreibenden Krafttraining am Nachmittag.

Die Spieler konnten bereits zu Beginn des Trainings einen Erfolg verbuchen, als Lion Semic sich in die Mannschaft einreihete, sich gemeinsam aufwärmte und dann individuell an seinem Comeback arbeitete. Cheftrainer Uwe Koschinat lobte die Anstrengungen der Spieler, auch wenn die Einheit etwas weniger intensiv war als gewohnt. Er betonte die Wichtigkeit von Präzision, besonders wenn die Beine müde sind. Die Spieler werden am Samstag die Früchte ihrer harten Arbeit ernten können.

Die hohe Konzentration der Spieler war bei den Übungen von großer Bedeutung. Nach dem Training konnten sie sich über ein leckeres Mittagessen freuen und dann in der alten Tennishalle des Hotels, die als Trainingsstätte diente, einen Kraftzirkel absolvieren. Statt eines klassischen Warm-Ups wurde

Fußballtennis gespielt, was für gute Laune und Unterhaltung sorgte.

Nach dem Spaß folgte die harte Arbeit mit Langhanteln, Gewichten, Bändern und Liegestützen. Niklas Wiemann kommentierte mit einem Augenzwinkern die Anstrengungen und wies darauf hin, dass Fußballprofi kein leichter Beruf ist.

Nach dem Training gönnten sich die Spieler eine Regenerationsphase in der Sauna, während Physiotherapeut Sebastian Schwermann wichtige Tipps zur Regeneration gab. Währenddessen wurden die Viertelfinals im NFV-Pokal ausgelost, wobei der VfL auf den Titelverteidiger Meppen treffen wird, eine spannende Herausforderung.

Um für die morgigen Trainingseinheiten fit zu sein, zogen sich die meisten Spieler nach dem Abendessen schnell in ihre Apartments zurück. Ob sie noch Zeit für ein Spielchen hatten oder direkt schlafen gingen, bleibt ihr Geheimnis. Wir werden auch morgen wieder über die aufregenden Neuigkeiten berichten.

Ein entspannter Gruß aus Ankum!

P.S.: Falls du den Bericht von gestern verpasst hast, kannst du ihn hier nachlesen.

Text: Max Mustermann Fotos: Lara Schmidt, Max Mustermann

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de