

Wölfe im Schladminger Trainingslager: Beep-Test fordert bis ans Limit!

Im Trainingslager in Schladming stellen die Wolfsburger Profis ihre Grenzen im Beep-Test auf die Probe und sammeln verdienten Applaus.

Die Vorbereitung auf die neue Saison bringt für die Spieler des VfL Wolfsburg im Trainingslager in Schladming nicht nur körperliche Ertüchtigung, sondern auch eine Stärkung des Teamgeists. Der Beep-Test, ein entscheidendes Element des Trainingsprogramms, hilft den Athleten dabei, ihre Leistungsgrenzen auszuloten. Dies geschieht unter den wachsamen Augen des Trainerstabs und der Zuschauer, die bei den intensiven Einheiten voller Energie und Begeisterung beobachten.

Teamgeist und körperliche Belastung

Der Beep-Test hat sich als eine Herausforderung erwiesen, die sowohl Körper als auch Geist der Spieler stark fordert. Während des Tests laufen die Spieler in Intervallen zwischen zwei 20 Meter entfernten Linien, und die akustischen Signale geben das Tempo vor. Diese Methode sorgt für einen hohen Wettbewerbsdruck unter den Athleten, der nicht nur die individuelle Fitness steigert, sondern auch den Zusammenhalt im Team fördert. Der Applaus von Trainerstab und Zuschauern nach einer herausfordernden Einheit ist ein Zeichen für den Respekt und die Anerkennung, die die Spieler für ihre Mühe verdienen.

Physiologische Grundlagen des Beep-Tests

Der Beep-Test misst die aerobe Leistungsfähigkeit der Spieler. Diese wird oft mit der PS-Zahl eines Autos verglichen: Je höher die PS, desto leistungsfähiger ist das Fahrzeug. Die Athleten müssen mit ansteigenden Anforderungen Schritt halten, da der Abstand zwischen den akustischen Signalen kürzer wird und sie ihr Tempo kontinuierlich erhöhen müssen. Spieler, die nicht rechtzeitig die nächste Ziellinie erreichen, werden mit einer Verwarnung bestraft, und beim zweiten Mal folgt das Ausscheiden. Diese Form des Trainings ist entscheidend, um ein tiefes Verständnis für die eigenen körperlichen Grenzen zu entwickeln.

Die Bedeutung für die Saisonvorbereitung

Die harte Arbeit im Rahmen der Saisonvorbereitung unterstreicht die Entschlossenheit des VfL Wolfsburg, in der kommenden Spielzeit erfolgreich abzuschneiden. Die Spieler trainieren nicht nur ihre Ausdauer, sondern arbeiten auch an ihrer mentalen und emotionalen Belastbarkeit. Durch das bewusste Überwinden der eigenen Grenzen wird nicht nur die Fitness gesteigert, sondern auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Dies könnte sich als ausschlaggebend für die Spiele in der neuen Saison erweisen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die rigorosen Trainingsmethoden im Schladminger Trainingslager nicht nur den physischen Zustand der Wolfsburger Profis verbessern, sondern auch die Teamgemeinschaft fördern und die Grundlage für ein starkes Saison-Ergebnis legen.

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)