

# Neues vom Jugendkader Trainingslager 2020



# Neues vom Jugendkader Trainingslager 2020

Von Samstag 8 August bis Mittwoch 12 August veranstaltete der NÖ-BSV sein bereits drittes Jugendkader Trainingslager im Sportzentrum St. Pölten.

Alle Jugendkaderschützen nutzten diese Gelegenheit wieder um ihre Leistungen zu überprüfen und um sich mit Tipps und Tricks von den Trainern zu holen.

Am Programm standen Sportmedizinische- und Sportwissenschaftliche Testungen, Technikeinheiten, Materialabstimmung, Geschwindigkeitsmessungen, und vieles mehr.

Mit Ehrgeiz, Spaß und in freundschaftlicher Atmosphäre trainierten die Jugendlichen und unterstützen sich gegenseitig.

# Trainingsinhalte

- Erwartung und Zielsetzung je Schützen
- Schussablauf / persönliche Technikscherpunkte
- ~ 150 - 200 Pfeile / Tag geschossen
- Stresstraining
- Geschwindigkeitsmessungen
- Papiertest
- Materialeinstellungen
- Wettkampfsimulation (Scoren, Qualifikation, Finalschießen, Mannschaftsschießen)
- Morgensport: 30 Min laufen
- Krafttraining mit Bogensportbezug in der Kraftkammer mit Langhantel und Kabelzug

# Bilder vom Training

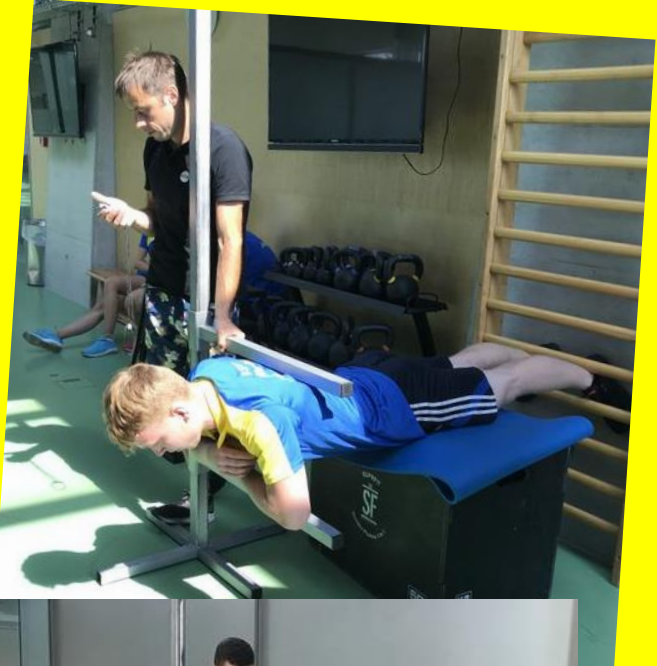


# Bilder vom Training



# Sportwissenschaftliche Tests

Präsentation der Ergebnisse im Gespräch mit Kadertrainerteam und Athleten fanden gleich im Zuge des Camps statt. Informationen an Vereinstrainer und Eltern werden im Spätsommer durchgeführt.



# Sportwissenschaftliche Tests



# Krafttraining





# Rahmenprogramm

Ultimate Frisbee mit Trainer „Daniel“  
 Schwimmen am nahen gelegenen See  
 Klettern mit ausgebildeten Trainerteam  
 Interview mit jeden Schützen



# Rahmenprogramm



# Rahmenprogramm

