2. Leistungstest 2020

05.10.2020 13:39 von Christian Doering (Kommentare: 0)



Am 02.10.2020 fand turnusmäßig der 2. Leistungstest für unseren Nachwuchskader im Sportleistungszentrum Hannover statt.

Eingeteilt in zwei Gruppe startet die Testbatterie pünktlich um 17Uhr routinemäßig mit der Vermessung der Athleten, mit der Unterstützung durch Patrick Schneider vom OSP-Niedersachsen. Danach ging es zur Mobilitätsmessung sowie dem Sprung und Sprinttest in den Laufschlauch.

Mit kurzen Pausen ging es von Station zu Station und nach absolvierten Übungen im Laufschlauch ging es hinunter in den Kraftraum wo unter den Augen von NRV-Athletiktrainer Jakob Clasen verschieden Kraftaspekte getestet wurden. Als die zweite Gruppe noch die letzten Übungen im Kraftraum fertig machten, durften die ersten Athleten zum Yo-yo Test antreten. Dieser wurde unter strenger Beobachtung von den NK2- Trainern Martin Schmidt und Jan Piosik durchgeführt und bildete den Abschluss des Leistungstest.

Der NRV bedankt sich bei allen Teilnehmern und Helfern und freut sich auf die nächsten Maßnahmen

Christian Doering

- Landestrainer -