

Jahreswechsel im Trainingslager in Frankreich

Vom 27. Dezember 2022 bis 07. Januar 2023 verbrachte eine Auswahl von hessischen Kaderruderern der Region Süd-West ihre Schul- und Semesterferien im Süden Frankreichs.

Das Trainingslager dient traditionsgemäß der Verbesserung der Grundlagenausdauer. Dementsprechend wurden schwerpunktmäßig hohe Umfänge im Kleinboot wie auch auf dem Rennrad absolviert.

Die hessische Mannschaft nutze die durchweg guten klimatischen Bedingungen und beendete das Trainingslager ohne verletzungs- / krankheitsbedingte Ausfälle, so dass nun einige Tage Regeneration auf dem Trainingsplan stehen, bevor es in die letzte Phase der Wintersaison geht.

AU

