



20.04.2021

## ÖRV startet Mannschaftstraining und steigert Drehzahl



Nach dem die alte Saison mit Materialtests im Februar abgerundet wurde und die ÖRV-Asse in den vergangenen Wochen mit individuellen Trainingsplänen eigenständig gearbeitet haben, schaltet man jetzt im Kollektiv einen Gang höher, wie uns Armin Frauscher stellvertretend für seine Rodler-Kollegen berichtet.

In einem zweitägigen Team-Building-Seminar wurden zunächst die Marschrichtung und Zielsetzung für die Olympiasaison in der Gruppe und in Einzelgesprächen festgelegt. Jetzt geht es um die Umsetzung. In den kommenden Monaten wird neben dem Schlittenbau vor allem an der Athletik gefeilt. Das bisherige Programm hatte in erster Linie Grundlagen- und Kraftausdauer zum Inhalt, nun gilt der Fokus der Muskelmaximierung. Hinzu kommen startspezifische Übungen, die ab sofort permanent im Trainingsplan eingebaut sind. Die Vorbereitung wird zum Großteil in Tirol über die Bühne gehen, falls möglich, ist aber auch der eine oder andere Tapetenwechsel eingeplant.

Und das Training ist anspruchsvoll. „Wir trainieren fünf Mal die Woche, am Vormittag und am Nachmittag, fünf bis sechs Stunden täglich“, beschreibt **Armin Frauscher** seinen täglichen Trainingsaufwand. Trainiert (Kraft, Ausdauer, Koordination) wird im Landessportzentrum und in der Gruppe, das Technik-Training findet zu zweit statt. „Corona-Einschränkungen haben wir eigentlich keine“, so **Armin** zur aktuellen Corona-Situation. „Wir werden allerdings regelmäßig getestet und hoffen aber trotzdem, dass wir alle bald geimpft werden können“.



Der aktuelle Nationalkader besteht aus neun Einsitzer und drei Doppelsitzer, neu im Nationalteam ist Selina Egle. Die 18-jährige Schülerin und jüngere Schwester von Madeleine Egle, wird als vierte Dame in die Olympiasaison hineinstarten. Ein Trio steigt etwas verspätet ins Mannschaftstraining ein: Hannah Prock, Lisa Schulte und David Gleirscher durchlaufen gegenwärtig ihre Ausbildung bei der Polizei.