



www.prosport-sigriswil.ch

Quartalsbericht

Termine für Abgabe:

Quartalsberichte: auf Ende der Monate März, Juni, September und Dezember!

Jahresbericht: 2 Wochen vor der HV!

Bericht vom: 2. Quartal 2009	
Aktuelle Kadereinteilung:	BABE Regionalkader
Absolvierte Wettkämpfe:	keine
Bevorstehende Wettkämpfe:	keine
Sportliche Erfolge:	Anfangs Mai stand ich letztmals auf dem Snowboard. Ich testete auf der Engstligenalp Slalom- und Riesenslalomboarder für die nächste Saison. Ich habe glücklicherweise ein ideales Kessler-Slalomboard für den nächsten Winter gefunden. Beim Riesenslalomboard muss ich im Herbst nochmals einige Testfahrten einlegen um mich definitiv zu entscheiden.
Sportliche Bestleistung:	keine
Gesetzte Ziele:	Am 6. Juni 2009 mussten wir den Swissski-Powertest absolvieren. Ich setzte mir das Ziel, diesen Fitnessstest mit einer guten Punktzahl abzuschliessen.
Ziele erreicht:	Der Powertest war anstrengend, aber sehr vielseitig.

	<p>fig. Getestet wurde Kondition, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Kraft. Ich habe eine Punktzahl von 21 erreicht. Was leider eher durchschnittlich ist.</p>
<p>Ziele nächstes Quartal:</p>	<p>Ich will durch den ganzen Sommer effizient trainieren. Einerseits mit Krafttraining im Kraftraum und andererseits im konditionellen Bereich auf dem Bike. Zudem werden wir im Herbst nochmals den Powertest absolvieren. Diesen möchte ich mit einer höheren Punktzahl ca. zwischen 30-40 Pte abschliessen.</p>
<p>Positives ☺:</p>	<p>Nach den Gesprächen im Frühling mit meinen Trainern, fühlte ich mich motiviert für die neue Saison. Wir wollen in etwa den gleichen Wettkampfplan einhalten, mich im mentalen Bereich stärken und natürlich gute Resultate erzielen.</p> <p>Obwohl wir Einzelsportler sind, haben wir in unserem Team momentan einen guten Zusammenhalt. Wir gehen einmal in der Woche zusammen auf eine Biketour und motivieren uns gegenseitig. So macht das Ganze viel Spass und stimmt uns positiv auf den nächsten Winter.</p>
<p>Negatives ☹:</p>	<p>Nichts!</p>
<p>Persönliches Fazit:</p>	<p>Ich denke, mit meinen Trainingseinheiten durch den Frühling/Sommer bin ich auf gutem Weg. Ich will stetig „dran“ bleiben und dazu die etwas wärmeren Temperaturen und die wettkampffreie Zeit genießen.</p>
<p>Das muss ich noch sagen...</p>	