

Von Pause bis Trainingslager in Frankreich

So nun melde ich mich endlich wieder einmal. Nach dem Weltcup-finale habe ich eine längere Pause gemacht und mich richtig von der Saison erholt. Danach habe ich langsam wieder mit dem Aufbautraining begonnen, vorwiegend mit Hanteltraining im Fitness und Ausdauertraining. Ich habe dieses Jahr auch auf die Radquers im Herbst verzichtet um einen guten Aufbau zu machen. Mein erstes Quer werde ich dann am 23.12.2007 bestreiten. Jetzt weile ich mit dem Team in Frankreich im ersten Trainingslager um mich auf die Quer über Weihnacht und Neujahr und die kommende Saison vorzubereiten. In der Nähe von Fréjus an der Côte d'Azur finden wir schöne Strässchen auf welchen wir bestens unser Training absolvieren können. Auch das Wetter spielt bis jetzt super mit, damit wir die Stunden bei strahlendem Sonnenschein abspulen können. Nun sind wir noch fast zwei Wochen hier.

Veröffentlicht am:

18:17:00 12.12.2007 von *Martin Gujan*

 [Drucken](#)

 [PDF](#)

 [Weiterempfehlen](#)

 [RSS Abonnieren](#)