

Talente legten Extra-Schichten ein

Weibliche C-Jugend der HSG Handewitt/Nord-Harrislee schwitzen in der Cross-Fit-Box in Flensburg.

VORBEREITUNG

Handewitt. Um die Erfolgsaussichten in der neuen Saison in der Schleswig-Holstein-Liga zu erhöhen, legen die Handballerinnen der C1 der HSG Handewitt/Nord-Harrislee reichlich Extra-Schichten ein.

Genauer gesagt ergänzen in der Vorbereitungszeit wöchentlich zwei schweißtreibende Einheiten in der Cross-Fit-Box in Flensburg ihren ohnehin schon strammen Trainingsplan.

»Dieses sehr intensive funktionelle Kraft- und Ausdauer-Training ist dem Alter, aber auch dem Leistungsstand der Mädchen angepasst und erhöht spürbar ihren allgemeinen Fitness-Zustand«, berichtet Trainer Mirco Jasper.

Muskelkater als ständiger Begleiter der intensiven Vorbereitung konnte das junge Team (Jahrgänge 2000 und 2001) nicht von den Extra-Schichten abhalten und entsprechend »gestärkt« erfolgte ein erfolgreicher Start in die Punktrunde. Klare Auftakterfolge gegen Munkbrarup (35:21) und Oversee



Die Handewitter C-Mädchen legten in der Cross-Fit-Box in Flensburg Extraschichten ein.

(Foto: Martina Metzger)

(36:12) deuten an, dass sich die Extraschichten am Ende auch auszahlen können.

Um aber tatsächlich das anvisierte Saison-Ziel - das Final-Four um die Lan-

desmeisterschaft - erreichen zu können, gilt es sich zunächst in der Gruppenphase und der Zwischenrunde stabil und schadlos zu halten.

In der Nord-Gruppe warten neben

den beiden Auftakt-Gegner die Konkurrenten aus Mittelangeln, Leck und Jörl.

(FLA)

red@fla.de