

Schule und Sport

Kooperationsschule des LRV Steiermark



NLZ
STEIERMARK



NLZ Steiermark/BORG für Leistungssport

Der Landes Radsport Verband steht in einer engen Kooperation mit dem NLZ Steiermark und dem "BORG für Leistungssport Monsbergergasse Graz". Gemeinsames Ziel ist es, die Sportlerinnen und Sportler bestmöglich zu unterstützen und ihnen ein solides Umfeld, für den harten Weg bis zum Erreichen ihrer Ziele, bereitzustellen.

Im Schuljahr 2017/2018 besuchen aktuell **11 Radsportler** aus den Sparten BMX, MTB und Rennrad, von fünf verschiedenen Vereinen, das "BORG für Leistungssport Monsbergergasse Graz". Neben den Frühtrainings, die von den NLZ Trainern geleitet werden, gibt es an den Nachmittagen vom LRV Steiermark koordinierte, gemeinsame Trainings. Vor allem in den Herbst- und Wintermonaten wird eine polysportive Ausbildung hochgeschrieben. Neben Wandertouren, stehen auch Landhockey, Pumptrack, Langlaufen und Bahntrainings auf dem Programm.



Wochenplan Beispiel Herbst 2017 NLZ Steiermark/LRV Steiermark Sport BORG Radfahrer

Beginnzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:50		Krafttraining KK 7:50-9:15	TS2 Koordination 7:50 - 9:15 ab November Laufen	Krafttraining KK 7:50-9:15			
09:40	7:50 bis 14:10 Unterricht BORG f. LS	Yoga (9:15 -10:00)	9:40 bis 14:10 Unterricht BORG f. LS	Yoga (9:15 -10:00)	7:50 bis 13:15 Unterricht BORG f. LS		
10:45		10:40 bis 14:10 Unterricht BORG f. LS		10:40 bis 14:10 Unterricht BORG f. LS			
13:20							
14:10	Massage???				Massage???		
16:00 - 17:45		Ausdauertraining (Wandern Oktober) 14:10-18:00 Schöckl	Athletiktraining Radsport 14:30 -16:00 Uhr	November-Dezember Athletiktraining Radsport 14:30 -16:00 Uhr			
		November-Dezember MTB und Pumptracktraining	November-Dezember Bahntraining Wien				

Frühtrainings werden von den Trainern des NLZ Steiermark geleitet.

Nachmittagstrainings werden vom LRV Steiermark geleitet.

Der LRV hat eine durchgehende Betreuungsstruktur in allen Altersklassen geschaffen, um den SportlerInnen im täglichen Training, Lehrgängen und Wettkampfbeschickungen die bestmögliche Unterstützung zum Erreichen Ihrer persönlichen Ziele zu ermöglichen. Gemeinsam mit dem NLZ ist es gelungen auf dem Weg zur Spitze optimal mit Trainern, Experten und Infrastruktur versorgt zu sein.



Durch die enge Zusammenarbeit mit dem NLZ Steiermark können nicht nur Kraft- und Athletikeinheiten in der vorhandenen Infrastruktur absolviert werden, auch Maßnahmen in den Bereichen Sportwissenschaft, Sportpsychologie, Sportmedizin, Regeneration, etc. finden in Kooperation zwischen LRV und NLZ statt. So kann das Training auf Höchstleistungen ausgerichtet werden, und hochgesteckte internationale Ziele, sowie nationale Meistertitel, erreicht werden.

Die Koordination von Sport und schulischer Ausbildung ist unverzichtbar, um die Doppelbelastung von Ausbildung und Leistungssport gut bewältigen zu können. So finden junge SportlerInnen im BORG für Leistungssport in der Monsbergergasse Graz ein Umfeld von Gleichgesinnten, in dem sie sich optimal entwickeln können. All diese Maßnahmen und ein optimales Umfeld sollen ermöglichen, dass sich SportlerInnen und Athleten auf das Training fokussieren können, ohne in unnötige Stresssituationen zu geraten.

Athleten/Innen Schuljahr 2017/2018

Sparte	Name	Verein	Klasse
BMX	Walter Zeidler	Arnfels Eagles	9s
MTB	Lukas Hatz	Friesis Bikery Junior Racing Team	5s
MTB	Marco Ertl	TSV Total Hartberg	6s
MTB	Dominik Brunner	RC Bikespeak	6s
Straße	Leo Kerschbaumer	Junior Cycling Team Graz Arbö	5s
Straße	Jonas Hasler	Junior Cycling Team Graz Arbö	5s
Straße	Patrick Pramberger	Junior Cycling Team Graz Arbö	5s
Straße	Anna Verbic	Junior Cycling Team Graz Arbö	6s
Straße	Valentin Götzinger	Junior Cycling Team Graz Arbö	7s
Straße	Michael Stelzl	Junior Cycling Team Graz Arbö	7s
Straße	Alexander Gratzer	Friesis Bikery Junior Racing Team	7s

Kontakt: **LRV Steiermark**
 Florian Moser, MSc
Flomo20@hotmail.com
 06605869446

NLZ Steiermark
 Daniela Kratz BA
daniela.kratz@nlzsteiermark.at
 050248005702