

FSV-Profis treten zum Laktattest an



FSV-Neuzugang Timm Golley nach Beendigung des nicht allzu beliebten Laktattests. Foto: bild pressehaus

Für die Profis des FSV Frankfurt stand am Mittwoch, den 07.01.2015, der obligatorische Laktattest auf dem Programm. Pünktlich um 9 Uhr startete die erste, der vier Laufgruppen auf der 200m langen Tartanbahn der Leichtathletikhalle in Kalbach. Fünfmal sechs Runden mit fortschreitender Temposteigerung und kurzer Regenerationszeit mussten die Spieler des FSV absolvieren.

Zwischen jedem Lauf überprüfte das Leistungsdiagnostikteam des ambulanten Rehasentrums SPOREG aus Offenbach Puls und Laktatwert der Profikicker. Anhand dieser Werte lässt sich die Grundlagenausdauer und damit der Fitnesszustand der Spieler ermitteln. FSV-Fitnesstrainer Bastian Kliem nutzt diese Informationen anschließend zur Ausarbeitung der individuellen Trainingspläne eines jeden einzelnen Profis: „Der Laktattest ist besonders vor dem Saisonstart wichtig, da in dieser Zeit das Hauptaugenmerk auf die Grundlagenausdauer gelegt wird. Aber auch in der Winterpause liefert der Test uns wichtige Ergebnisse, um noch Feinjustierungen für die Rückrunde vornehmen zu können. Ich bin sehr zufrieden mit dem heutigen Verlauf und ich denke, das wird die Auswertung der Werte auch bestätigen.“

Neben den Langzeitverletzten Denis Epstein, Zafer Yelen und Chhunly Pagenburg konnte weiterhin auch Joan Oumari nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen. Die drei Neuzugänge Patrick Schorr, Florian Ballas und Timm Golley hingegen stellten sich der schweißtreibenden Angelegenheit und hinterließen einen guten Eindruck. Timm Golley sagte kurz nach Beendigung seines Laufs: „Ich kenne wenig Fußballer denen ein Laktattest Spaß macht - mir macht er auch keinen Spaß - aber er gehört einfach dazu. Da muss man durch. Sinnig ist so ein Laktattest aber auf jeden Fall. Der Trainer braucht ja schließlich Werte anhand derer dann die Läufe eingestellt werden. Zum Beispiel die Regenerationsläufe wenn mal länger frei ist. In Düsseldorf haben wir allerdings ein anderes Verfahren angewendet. Wir sind mit einer Maske auf dem Laufband gelaufen und haben dadurch unsere Werte ermittelt.“

Nach den weiteren Trainingseinheiten in dieser Woche wird der FSV Frankfurt am Samstag, den 10.01.2015 ab 17.30 Uhr am Frankfurtcup in der Fraport Arena Frankfurt sowie am Sonntag, den 11.01.2015 ab 12 Uhr am Sparhandy Cup in der Schwalbe-Arena in Gummersbach teilnehmen.