



Trainingslager - Paris (FRA)

01.-05.02.2010

## **Trainingslager INSEP / Paris**

01.-05.02.2010

### **Teilnehmer**

Hannes Haring                      Trainer  
Amer Hrustanovic                      Sportler 84kg gr.-röm.

### **Allgemeine Informationen über INSEP**

Institut national du sport et de l'éducation physique  
75012 Paris, Frankreich  
[www.insep.fr](http://www.insep.fr)

INSEP ist ein Sportzentrum südöstlich von Paris welches 24 Sportarten beherbergt. Auf dem Gelände befinden sich unter anderem Schulen und Universitäten welche es Sportler erlauben professionell zu trainieren.

Sportler aus ganz Frankreich sind hier stationiert und wohnen auch auf dem Gelände.

Das Sportzentrum ist zu 50% verstaatlicht und zu 50% gehört es der Accor Hotel Gruppe.

70% aller französischen Olympia Medaillen sind hier zu verbuchen.

Auch für das Leben nach dem Sport wird hier gesorgt. Neben Schulen und Universitäten können zB Trainerausbildungen etc. direkt auf dem Gelände gemacht werden.

Jede Sportart hat einen eignen Koordinator der sich rund am das Leben neben Sport kümmert.

### **Ringin in INSEP**

Seit August 2009 sind die Ringer im einem neu errichteten Gebäude untergebracht.

Trainiert wird auf sechs 12x12 Matten. Über jeder Matte befindet sich ein Bildschirm, der das Training ca. 30 Sekunden zeitversetzt überträgt.

Weiters stehen zwei getrennte Umkleidekabinen für Männer und Frauen mit Duschen, Sauna und Whirlpool zur Verfügung.

Eine riesen Kraftkammer wird mit den Basketballspielern geteilt.

Der ganze Ringerbereich erinnert sehr an Colorado Springs. Ich persönlich denke, dass das Olympia Zentrum in Colorado als Vorlage diente.

Jeder Trainer hat sein eigenes Büro.

Insgesamt sind in INSEP 17 Gr-röm Ringer, 16 Freistiler und 15 Frauen beherbergt.



Hauptberuflich arbeiten für den Ringsport 7 Trainer. 3 im klassischen Stil, 2 im freien Stil und 2 im Damenbereich.

### **Verantwortlich für den Gr-röm Stil**

Partrice Mourier – Cheftrainer

Jean Marc Cardey – ehm. Juniorentainer, seit 3 Jahren allg. Klasse

Luis Maren – 3facher Vizeolympiasieger aus Cuba (blieb nach der WM 2003 in Paris)

### **Trainingszeiten**

11:00 – 12:45

16:30 – 18:15

Trainingszeiten sind daher so geregelt da, die Schüler bis 10:30 Schule haben und nachmittags bis 16:00 Uhr Schule.

Trainiert wird gemeinsam: Griechisch, Freistil und Damen, allg. Klasse und Junioren. Bei Trainingslagern mit hoher ausländischer Beteiligung werden die Trainingszeiten geändert bzw. die Stilarten nach Trainingszeiten gesplittet.

Unterkunft – Sportler und Trainer waren in einem 2 Bett Zimmer untergebracht. Neu renoviert. Wireless Lan vorhanden, Dusche und WC im Zimmer

Verpflegung: gut

### **Training**

#### **Montag 01-01-2010**

Vormittag:

10:30 Anreise von Creteil nach Paris. Einchecken, Zimmer beziehen etc. Sprich trainingsfrei nach dem Turnier vom Wochenende.

Nachmittag – 16:30

1h Fußball im Freien anschließend kräftigende Übungen in der Kraftkammer (5x10 Wh Klimmzüge, Tips, Sit ups, etc.)

Befinden von Amer – etwas geschwächt vom Turnier sowie die üblichen Schmerzen nach einem harten Wettkampf

Gewicht: keine Kontrolle

#### **Dienstag 02-02-2010**

Vormittag - 11:00

16 Athleten Gr-röm – davon ca. 6 franz. Junioren sowie 4 Schweizer und Amer

55 kg – 3 Athleten, 60kg – 3, 66 kg -2, 74kg – 5, 84 kg – 2, 120kg - 2

8 Athleten freistil – der Rest befindet sich auf TL in der Türkei

12 Damen – allg. Klasse und Junioren gemischt

Die Anzahl der Teilnehmer war in jedem Training etwa gleich. +/- 1-2 Athleten



### *Programm*

- 25 min. Aufwärmprogramm mit Partnerübungen (geleitet von Jean Marc Cardey) - Einlaufen, Armkreisen, Sprints, Rollen etc., Partnerübungen
- 5 min Einringen über Rumreisser, Aufziehen, Brustklammer etc.
- 20min. Halteform Aufziehen 2-3 Varianten - Technik im Dauerringtempo
- 20min Abwehr Aufziehen 2-3 Varianten – Technik im Dauerringtempo
- 10min beide Varianten auskämpfen mit zirka 75% Einsatz
- Auslaufen

Befinden von Amer: gut, keine Schmerzen mehr vom Turnier

Gewicht: 84 kg nach dem Training

### *Nachmittag 16:30*

#### *Programm*

- Ca. 25 min Aufwärmen (ähnlich wie Vormittag- einlaufen, Sprints. Liegestütze, dehnen, gegenseitige Massage etc.)
- Übergang zu Durchdreher mit Hand ca. 10 min im Dauerringtempo
- 20 min. Durchdreher (stupides Wiederholen) ca. 70 % Gegenwehr, Dauerringtempo
- 20 min. Heber-Druchdreher-Kombination, ca. 70% Gegenwehr Dauerringtempo
- 10 min. Heberttechnik
- Auslaufen

### **Mittwoch 03-02-2010**

*Vormittag 11:00 Uhr*

Max Kraft –Pyramide

1 x 10 Wh mit 60%

1 x 7 Wh mit 70%

2 x 5 Wh mit 80%

3 x 3 Wh mit 90 %

2 x 5 Wh mit 85 %

#### *Amers Übungen*

- Bankdrücken - 90 kg, 105kg, 120 kg, 135kg, 125,5kg
- Latziehen - 72kg, 84kg, 96kg, 108kg, 102kg
- Umsetzen - 72kg, 84kg, 96kg, 108kg, 102kg
- Kniebeuge frei - 102kg, 119kg, 136kg, 153kg, 144,5kg

### *Nachmittag 16:30*

Regeneration – Sauna/Whirlpool

Gewicht Amer: 85,5



### **Donnerstag 04-02-2010**

Vormittag 11:00

- 25 Aufwärmen (ähnliches Programm wie immer)
- 10 min Einringen
- 20 min Dauerringen mit Technik aus dem Aufziehen, mehrfaches Wiederholen
- 20 min ind. Dauerringen

Nachmittag 16:30

- 25 min Aufwärmen (übliches Programm), Damenmannschaft war outdoor
- 5min Halteformen im Boden spielerisch auskämpfen sowie schultern versuchen
- 2x3 min Arbeit als Obermann nur versuchen den Oberarm von Untermann zu kriegen
- 10 min Aufreisser Konter, Beginn immer Untermann „macht zu“
- 10 min Aufreisser Konter mit anderer Variante
- 10 min Heber
- 10 min die üben angeführten Sachen mit 70% Abwehr anschließend auslaufen

### **Freitag 05-02-2010**

Vormittag 10:15 (Training für Gr-röm vorverlegt da Abreise von AUT um 13:00 Uhr)

- 15 min aufwärmen
- 45 Technik im Dauerringtempo (30 min Stand, 15 min Boden)

Gewicht Amer 84,5

Nachmittag

Abreise nach Österreich

Die Franzosen reisen am 7.2. zum Trainingslager nach Cuba ab und bestreiten dort das WC Turnier in Havanna. Normalerweise hätten die Franzosen in der KW 5 weniger bzw. anders trainiert. Da AUT und SUI anwesend war, richteten die Franzosen das Training zum Großteil nach uns aus.

Die französischen Trainer bedankten sich bei uns für das gute Training. Wir sind jederzeit wieder herzlich willkommen. Buchungen für INSEP zirka 2 Monate im Voraus, da man bei rechtzeitiger Buchung die Zimmer nicht von der Hotelgruppe nehmen muss. Die Zimmer über Accor sind um 20 Euro pro Tag teurer. EM bzw. WM Vorbereitung bestreitet das franz. Team immer im Ausland.

### **Eindrücke, Interessantes, Diverses:**

Hier noch ein paar allg. Informationen völlig wertfrei.

Das französische Team ist im Jahr 120 Tage im Ausland unterwegs.

Die Franzosen haben im Ringsport keine internen Qualifikationsrichtlinien für EM oder WM. Sie beschicken immer die komplette Mannschaft

Die französische Meisterschaft findet in der 3. Jännerwoche statt.



Frankreich arbeitet seit über 10 Jahren mit fast der selben Stammmannschaft (Leistungssportprozess 7-10 Jahre)

Guenot Steeve, Olympiasieger 2008 bis 66kg hat ein Normalgewicht von 78kg

Noumonvi, Melonin, Vizeweltmeister 2008 bis 84kg wiegt 93kg

Ghani Yalouz wechselt vom Ringen in die Leichtathletik wo er dort Sportdirektor ist. Er hat einen 4 Jahres Vertrag mit dem Ziel 1 Goldmedaille in London 2012 zu erreichen. Er betreibt einen Ringerclub in Paris. Zu seinen Aushängeschildern gehören die Brüder Steeve Guenot (Olympiasieger 2008 / 66kg) und Christopher Guenot (Olympia 2008 Dritter Platz 2008 / 74kg).

Reto Bucher SUI beendet offiziell seine Karriere

Hugo Dietsche, Trainer SUI legt sein Traineramt zurück - Cheftrainer SUI ist wieder der in SUI lebende Bulgare (Name weiss ich leider nicht, aber ich denke er ist uns bekannt).

Bericht

**Hannes Haring**

hannes.haring1@gmx.at