

RBL-Team Bremen



Mit neuen Trainingsmethoden und neuem Boot nach Werder

Nach einem verhaltenden Start in die Ruder-Bundesliga Saison 2018 in Frankfurt, hat das Team Bremen einige Veränderungen in der Trainingssteuerung vorgenommen.



Insgesamt wurde die Intensität des Trainings deutlich gesteigert und regelmäßige dynamische Erwärmung vor dem Training eingeführt um die Fokussierung im eigentlichen Training zu steigern. Im Training wurde hauptsächlich an den Umkehrpunkten gearbeitet um diese bei hohen Schlagraten sauber umzusetzen.



Des Weiteren wurde der BBG Achter des Bremer Ruderverein von 1882 endlich repariert und steht nun dem RBL-Team Bremen exklusiv zur Verfügung. Das Boot wurde an einem sonnigen Samstag vermessen und eingestellt. „Das Boot ist schwieriger zu stellen, springt aber auch deutlich schneller an. Daher ist das Boot für den Sprint ein eindeutiger Gewinn.“ sagt Schlagmann Cedric Borchers.



Die Mannschaft konnte sich in den vergangenen Einheiten gut auf das Boot einstellen und ist sehr motiviert für den Wettkampf in Werder.



Nach Werder reist das Team mit 11 Ruderern und einer Steuerfrau. Während das Kernteam an diesem Termin vollständig zur Verfügung steht muss auf einige starke Auswechsler aus privaten Gründen verzichtet werden. Das RBL Team Bremen ist dennoch bestens vorbereitet und will in Werder nach einer Platzierung unter den TOP10 greifen.

Das RBL Team Bremen bedankt sich für die andauernde Unterstützung durch unsere Sponsoren und Fans. Wie immer gibt es für die Daheimgebliebenen eine Liveübertragung auf sportdeutschland.tv.



RBL-Team Bremen

Bremer Ruderverein von 1882 e.V.
Bremer Sport-Club e.V., RA

Lars Bohling, Pressesprecher
larsbohling@gmx.de

