

Sommertraining

Mein Sommertraining basiert auf einem intensiven Kraft- und Ausdauerprogramm im Fitnessstudio, kombiniert mit spezifischen Rollbob-Einheiten auf dem Kerenzerberg und Sprinttrainings im Leichtathletikstadion.

Bei mindestens sechs Einheiten pro Woche von jeweils 3 bis 4 Stunden erfordert dieses Pensum viel Disziplin – zumal ich ja auch noch etwas für meinen Lebensunterhalt verdienen muss. Ohne die grosszügige Unterstützung von Sporthilfe, Swisslos, der Armee, KMU Sponsoren und Freunden, wäre das nicht möglich. "DANKE"

Die offizielle Vorbereitung von Swiss Sliding beinhaltet begleitete Trainingslager in Magglingen (KW 26) sowie im Sportzentrum Kerenzerberg (KW 31 & KW 35).

Sobald die Indoor-Anschubanlage in Oberhof (DE) vereist ist, stehen den Kaderathleten die ersten entscheidenden Trainingswochen auf Eis an.

Dominik Hufschmid / E-Mail dominik.hufschmid@gmail.com IG: [_dominik.h_](#)