



Ein Tag im Leben der übernächsten Thiem-Generation

Wie heißt's so schön: Früh übt sich, Stöpsel die Rückhand von beidgibt's schon seit einiger Zeit Und der frühere Extremsport-Waldläufe mit Baumstämmen ningsmethoden zur nächst-



wer ein Meister werden will! Also hatte er schon als kleiner auf einhändig umgestellt. Bei der täglichen Ernährung Fructose statt purem Zucker. Der Sepp Resnik setzte für ihn und andere unorthodoxe Traininglichen Stunde auf's Programm.

EIN TYPISCHER TAG IM SPORTLERLEBEN VON JULIAN PLATZER

6:55 Uhr	Meine Mama weckt mich. Ich krieg' kaum die Augen auf.
7:15 Uhr	Frühstück.
7:45 Uhr	Ich laufe mit meinem Bruder um die Wette in die Schule, die ganz in der Nähe ist.
13:00 Uhr	Mittagessen
15:30 bis 17:00 Uhr (Mo)	Training im Medical Fitness Center mit Hans & Karin auf obercoolen Trainingsgeräten!
15:00-16:00 Uhr (alle 2 Wochen)	Motorik-Training im Rahmen des Talentprojekts bei Alex Dubisar im ÖLSZ Südstadt
13:00 bis 14:30 Uhr (Mi/Do/Fr)	Tennistraining mit Paul oder Max im LZ Oberleitner. Freu' mich immer, wenn am Nebenplatz der Alex Peya oder Lenny Hampel trainiert und gebe Vollgas!
16:30 bis 18:00 Uhr	Aufgaben machen, Lernen für die Schule, Lesen
19:00 bis 21:00 Uhr	Ich darf eine Stunde Kinder-sendung schauen und mache dabei am Boden meine Übungen (Liegestück, Sit-ups und Übungen mit Papas Blackrolls).
21:00 bis 21:30 Uhr	Leider muss ich die Black-rolls gegen die Zahnbürste tauschen.

kommt. Was zwischen diesen beiden Punkten liegt, erinnert phasenweise an den Terminkalender eines Top-Managers. Ganz ähnlich schaut es auch bei Julian Platzer (9) aus. In den letzten Wochen stand bei ihm z. B. am Programm: ein ÖTV-Sichtungsturnier in Anif, Gast-Training in der Mike Andreasson Tennis Academy in Piding, ÖTV-Kids-Workshop in der Thomas Muster-Heimatstadt Leibnitz, diverse Turniere u. n. v. m. Um dafür und für sein grosses Ziel („Irgendwann mal ATP Top 100“) fit zu sein, müssen die Tage und Wochen gut durchgeplant sein. Trotzdem bleibt immer noch genug Zeit für Spass beim Schwitzen: „Beim Liegestütz sitzt oft meine kleine Schwester (15 kg) auf mir und ruft: Hüaaah Pferdli!“

Diese Liste, die Dominic Thiems aktuellem Erfolg zugrunde liegt, ließe sich noch weiter verlängern. Und ist für Österreichs Tennis-Nachwuchs Ansporn, einen ähnlichen Weg zumindest zu versuchen. Wie also sieht so ein typischer Tag im Sportlerleben der WTV-Kader-Spielerinnen und -Spieler aus? Bei den meisten Talenten der übernächsten Thiem-Generation fällt auf, dass schon in jungen Jahren mithilfe der Ernährung eine gesunde Basis für ein erfolgreiches Sportlerleben gelegt wird. Roland Repasi, Vater von Roxana (12): „Weil Ernährung sehr wichtig rauf sehr viel Wert ge-

in der Früh die Kohlehydratspeicher aufgeladen, während am Abend „nur etwas Leichtes“ (Roland) auf den Teller



EIN TYPISCHER TAG IM SPORTLERLEBEN VON ROXANA REPASI

6:00 Uhr	Aufstehen, Körperpflege, anziehen und ein kohlehydratreiches Frühstück essen
7:15 Uhr	zur Schule gehen
13:45 Uhr	nach Hause kommen, essen, danach lernen
16:30 Uhr	zum Training auf die La Ville-Anlage fahren
17:00 - 19:00 Uhr	Tennis-Training
19:00 - 19:30 Uhr	Pause und einen Snack (Riegel) essen
19:30 - 20:30 Uhr	Konditionstraining, danach duschen und nach Hause fahren
danach	etwas Leichtes essen und schlafen gehen.



für eine Sportlerin die ist, wird bei Roxana da-gelegt.“ Deshalb werden

EIN TYPISCHER TAG IM SPORTLERLEBEN VON ILVY WAGNER

6:30 Uhr	Mein Wecker läutet - ich muss aufstehen und frühstücke in aller Ruhe. Danach gehe ich ins Badezimmer.
8:00 - 15:45 Uhr	Ich bin in meiner Klasse, im Garten und leider viel zu wenig im Turnsaal.
15:45 Uhr	Ich werde abgeholt, esse schnell noch etwas, ziehe endlich mein Trainingsgewand an!
16:00 - 18:00 Uhr	Mein Tennis-/Konditions-/Koordinationsstraining beginnt.
18:00 Uhr - zum schlafen gehen	Duschen, essen, mit Lars (meinem Bruder) spielen, lesen, ... Viel geht sich nicht mehr aus, aber irgendetwas immer noch!