

Dynamo Dresden trotz Regen im Training: CK-Wert im Fokus!

Im Trainingslager in Oberösterreich trainiert Dynamo Dresden trotz Wetterumschwung intensiv vor dem Spiel gegen SV Oberbank Ried.



DANA Arena, Oberösterreich, Österreich - Der 5. Juli 2025 bringt nicht nur einen starken Wetterumschwung in Oberösterreich, sondern auch spannende Einblicke in das Training der Spieler von Dynamo Dresden. Unter der Leitung vom Sportwissenschaftler Dr. José Portela standen heute die CK-Messungen auf der Agenda. Dieser Wert ist entscheidend, um den Ermüdungszustand der Profis einzuschätzen und gegebenenfalls die Trainingsbelastung anzupassen. Zu beachten ist, dass die Kreatinkinase (CK) ein wichtiges Enzym im Energiestoffwechsel ist und sowohl beim Sport als auch in der Medizin Bedeutung hat. Besonders Profi-Sportler nutzen die CK-Werte zur individuellen Trainingssteuerung, um Überbelastungen zu vermeiden - wie fussballtraining.de

beschreibt.

Die Temperaturen fielen derweil in der DANA Arena deutlich, als die Mannschaft trotz strömenden Regens ankam. Die Spieler ließen sich nicht unterkriegen und posierten für ein gemeinsames Foto mit den mitgereisten Fans. Ein Zeichen von Teamgeist und Verbundenheit, selbst unter widrigen Umständen.

Intensives Training und Spielvorbereitung

Nach der Ankunft stand ein intensives Abschlusstraining auf dem Programm, das sich auf den Spielaufbau gegen intensives Angriffspressing konzentrierte. Dies beinhaltete zahlreiche Passstaffetten und intensive Zweikämpfe, was die Dynamik des Spiels von morgen gegen den SV Oberbank Ried stärkt. Während des Trainings hatten auch einige Gäste die Gelegenheit, dieser intensiven Einheit beizuwohnen und ein paar spannende Einblicke in die Übungen der Profis zu gewinnen.

Den Abschluss bildete ein packendes Sechs-gegen-Sechs-Turnier, bei dem sowohl der Siegeswille als auch die Mannschaftsintegrität deutlich zu spüren waren. Nach dieser kraftraubenden Einheit entschieden die Spieler, ob sie sich für weitere Abschlüsse, Flanken oder eine regenerative Phase mit Eistonne und Blackroll entscheiden würden – eine gängige Praxis, um die Erholungsprozesse zu fördern, wie auch [sportsandmedicine.com](https://www.sportsandmedicine.com) erläutert. Die Regeneration ist insbesondere nach erhöhten CK-Werten wichtig, die auf Muskelschäden hinweisen könnten, wenn sie nicht in den Normalbereich zurückfallen.

Gemeinsame Zeit nach dem Training

Die Luftpumpe der Dynamo-Jugendreise, die sich ebenfalls vor Ort befindet, brachte eine positive Stimmung in das Camp. Die jungen Fans konnten nicht nur an Trainingseinheiten teilhaben, sondern auch Ausflüge erleben und ihre „schwarz-gelben

Momente“ sammeln.

Den Abend beschloss die Mannschaft mit einem gemeinsamen Ausklang unter der Leitung von Cheftrainer Thomas Stamm. Ein wichtiger Teil des Teambuildings, um den Zusammenhalt zu stärken und die Vorfreude auf das Spiel zu erhöhen. Für morgen ist die Begegnung mit dem SV Oberbank Ried um 16 Uhr angesetzt, und wie **dynamo-dresden.de** berichtet, wird die Partie live auf DynamoTV zu sehen sein. Die Berichterstattung aus dem Trainingslager wird zudem unterstützt von urlaubensiemal.de, einem Partner von SonnenklarTV.

Details	
Ort	DANA Arena, Oberösterreich, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.dynamo-dresden.de• www.fussballtraining.de• sportsandmedicine.com

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at