

Trainingslager in Albstadt

Vom 7. bis 9. März 2014 gingen fünfzehn Schwimmer/innen der Jugend Wettkampfmannschaft nach Albstadt ins Trainingslager. In der dortigen Landessportschule wurde intensiv an der Technik gefeilt, insbesondere Wenden, Startsprünge, und generell dem Schwimmstil.

Das Trainingslager war der Auftakt zu einer intensiven Reihe an Wettkämpfen in Villingen, München, Heidenheim sowie Weingarten und nicht zuletzt den Vereinsmeisterschaften am Ende der Saison im Juni.

Ergänzt wird dieser Aufenthalt für einige Schwimmer/innen in den Pfingstferien mit einem zweiten Trainingslager am Rabenberg



Foto: privat

Lilli König, Julia Dimitrijevic, Giulia Fedel, Johanna Hasenmüller, Tommaso Fedel, Laura König, Matthias Matmuja, Leonie König, Anna Leupold, Hannah Satow, Leonie Blassmann, Sophia Kühle, Zarah Fink, Nicole Philipp, Jeremiah Lelle



im Erzgebirge. Dies wird dann der zweite Schritt der Vorbereitungen für die IABS Sommermeisterschaften in Konstanz Anfang Juli und insbesondere Mitte Juli die Württembergischen Meisterschaften.

Die 3 Jungs und 12 Mädchen absolvierten eine Trainingseinheit

in der Sporthalle, vier Trainingseinheiten im Wasser und eine Einheit an der Kletterwand. Wie schon im Trainingslager in Dornbirn vor fast einem Jahr wurden Videos der Starts und Wenden erstellt und durchgesprochen. Diesmal wurden auch Zeitlupenaufnahmen von Weltklasseschwimmern analysiert.



Die Landessportschule war eine sehr gute Wahl aufgrund der Nähe von Unterbringung und Sportstätten. Aufgrund der Kürze der Bahn (16,66m) war es nicht möglich Zeiten zu stoppen, dafür war der Hubboden gut geeignet für Technik-Übungen in flachem und tiefem Wasser.

