

Trainingslager am Rabenberg

Vom 24. bis 31. Mai waren wir schon zum zweiten Mal in der Sportanlage Rabenberg / Erzgebirge. Ausgerüstet mit zwei Becken mit jeweils 25 und 50 Metern Länge ist dies für die Württembergischen Meisterschaften eine sehr gute Vorbereitung. In diesen Becken hatten wir insgesamt 17 Wassereinheiten, die sehr von Technik geprägt waren. Humaner aber waren im Vergleich zum letzten Jahr die Trainingszeiten: 8:00-10:00, 14:00-16:00 und 19:30-21:00.



Foto: privat

Des Weiteren hatten wir noch drei Stunden Yoga bei unserer Trainerin Petra König. Wir wurden auch von Frau Dr. Komar trainiert. Sie gab

uns eine Stunde Trockenübungen und mehrmals Tipps zu den Themen Startsprung, Wende, Kraultechnik und Körperspannung. Doch bevor sie uns ihre persönlichen Tipps gab wurden wir unter und über Wasser gefilmt.

von links: Lilli König, Jeremiah Lelle, Matthias Matmuja, Hannah Satow, Dennis Schad, Sophia Küchle, Laura König, Leonie König, Anna Leupold



In zwei weiteren Stunden wurden die Videos dann analysiert. Durch die Selbstbetrachtung fiel es uns leicht unsere Fehler zu entdecken und auszumerzen. Jedoch war das nicht alles, da wir auch noch eine anstrengende Stunde im Kraftraum verbrachten.

Das Essen war sehr lecker. Morgens gab es viel Obst und eine Vitalecke, zum Mittag gab es Tellergerichte, zumeist Fisch und Nudeln mit Soße. Am Abend konnte man zwischen vier verschiedenen Essen am Buffet und leckeren

Salaten auswählen. Als Nachttisch gab es Quarksüßspeisen, die mit Früchten versetzt waren.

Wir waren, wie im letzten Jahr, wieder mit den Schwimmer/innen des SV Göppingen auf einem Stockwerk und teilten mit ihnen auch die Bahnen. Sie erwiesen sich als gute Trainingspartner und „gefährliche“ Gegner in den geschwommenen Staffeln.

Wir danken unserer Trainerin Petra König, die uns immer wieder motiviert und im Wasser angetrieben hat.

