

Bericht Trainingslager Freiburg 2018

Am Donnerstagmorgen der zweiten Ferienwoche starteten 16 motivierte Schwimmer ins Trainingslager nach Freiburg.



Annalena Maunz, Lina Szilovics, Pauline Döschl, Felix Manz, Marcel Poness, Leslie Henrichsen, Gwendolym Schmauder, Aliena Knecht, Leon Stokhammer, Sophia Kühle, Matthias Matmuja, Hannah Satow, Lilli König, Lukas Karatas, David Stroh, Lukas Klimt

Kurz nach der Ankunft startete bereits die erste Trainingseinheit. Jeden Tag wurde in den zwei Trainingseinheiten für zwei Stunden die Grundlagenausdauer auf der 50m-Bahn trainiert. Des Weiteren wurde ausgiebig an der Technik gefeilt und die Startsprünge mithilfe des Omega-Startblocks verbessert.

Zwischen den Wassereinheiten traf sich die gesamte Mannschaft zur gemeinsamen Gymnastik und zum gemeinsamen Fasziensrollen mithilfe der Blackroll um Muskelkater entgegenzuwirken.

Ansonsten verbrachten die Teilnehmer die freie Zeit mit Gesellschaftsspielen aber auch mit ihren schulischen Aufgaben. Zusätzliches gab es am Samstagmittag zwischen den Trainingseinheiten die Möglichkeit in die Stadt

einkaufen zu gehen und das atemberaubende Wetter zu genießen. Glücklicherweise war das Wetter durchgehend sonnig und betrug beinahe sommerhafte Temperaturen, sodass man sogar auf den Spiel- oder Beachvolleyballplatz seine trainingsfreie Zeit verbringen konnte. Das Essen in der Jugendherberge war sehr ausgewogen und lecker. Leider konnten wir nur vier Tage im Trainingslager verbringen, da am Montag bereits die Schule wieder begann.

Wir bedanken uns natürlich sehr bei den Eltern (Mirko Poness, Simone Poness, Evi Manz, Uwe Manz, Gary Schmauder, Martin Endner), die uns während den Trainingseinheiten unterstützt haben und uns immer sicher von Jugendherberge zum Hallenbad aber auch von Friedrichshafen nach Freiburg gefahren haben. Ganz großes Dankeschön! Ebenso bedanken wir uns ganz herzlich bei unserer Trainerin, Petra König, die uns dieses Trainingslager ermöglicht hat und unsere schwimmerische Leistung mit ihrem fachlichen Wissen enorm verbesserte.

Nun sind wir Schwimmer bestens auf die kommenden Wettkämpfe vorbereitet.

