

# Trainingslager in Naumburg

- Trainingslager vom 20. bis 27. Oktober 2013 in Naumburg -

Die Unterkunft im Euroville in 3er und 4er Zimmern war mit dem eigenen Bad super! Aber auch die Außenanlage wo wir Krafttraining, Fußball, Theraband und Seilspringen machen konnten war groß und sauber. Genauso begeistert waren wir von dem Hallenbad. Nicht nur das Trainingsbecken war toll mit dem Startblock, allerdings ungeeignet für die jüngeren Schwimmer für einen Rückenstart. Wir hatten sogar den Luxus das die Schwimmmeister für uns die Leinen hereinzogen und sogar pünktlich zu unseren Trainingszeiten. Selbst Schwimmer die sich dann auf den Bahnen aufhielten wurden vom Schwimmmeister aufgefordert die Bahn zu räumen. Und natürlich ganz zum Schluss des Trainingslagers durften wir sogar den Freizeitbereich mit Rutsch und Whirlpool nutzen. Viel Zeit haben wir dort verbracht, 2 Stunden Vormittag und 2 Stunden nachmittags, somit kamen die Schwimmer auf 50550 m und die Jüngeren auf ca. 46 km. Eine stramme Leistung. Doch kaputt waren Sie noch lange nicht. Vormittags war regelmäßig Krafttraining, Theraband und Seilspringen nach der Wassereinheit angesagt. Nach der Mittagspause ging es entweder in der Turnhalle mit Fußball, Zirkeltraining und Brennball weiter oder im Tagesraum mit Videos über das Schwimmen oder wie auch ein Muskel funktioniert. Selbst da konnte man noch gut Übungen für die Stabilisation der Rückenmuskulatur machen. Dank der guten Mahlzeiten in der Herberge blieb dann auch noch zweimal die Kraft zum Bowling übrig, die gleich im Nebengebäude war. Das hat viel Spaß gemacht. Und man kann es sich kaum vorstellen und doch blieb noch Zeit zum Fernsehen schauen oder für eine Gesichtsmaske, Mütze häkeln und und und...





