

Gelungenes Trainingslager in Kappeln

– Trainingslager in Kappeln vom 8. bis 13. Oktober 2012 –



Die fleißigen Trainingslager-Teilnehmer

Insgesamt 13 Wettkampfschwimmer, 2 Trainerinnen und 1 Begleitperson waren eine Woche im Trainingslager in Kappeln an der Schlei.

Da ich unsere Mannschaft begleiten durfte, habe ich festgestellt, dass wir eine homogene Truppe zusammen haben. Silke und Nina hatten sich super vorbereitet und die Kids mussten 2 x am Tag ganz viel in einem 1 ½-Std.-Training umsetzen. Video-Analysen brachten besonders viel, denn es ist immer hilfreich, wenn man selbst seine Fehler sieht und daran arbeiten kann. Der Weg von der DJH zum Hallenbad war ca. 1,5 km. Also 2 x am Tag 6 km laufen. Kraft-Training, Laufen, Seilspringen, Theraband und Spiele am Strand waren Entspannung. Insgesamt war es eine gelungene Sache, die wir gerne in 2 Jahren wiederholen möchten.

Schwimmwartin
Brigitte Zippert