

Trainingslager in Westerstede

Zur Vorbereitung auf die Kurzbahnmeisterschaften verbrachte der TV Meppen gemeinsam mit Schwimmern des SC Twist, des SV Wasserfreunde Dalum, sowie von Sigiltra Sögel die ersten Tage der Herbstferien im Sportzentrum Westerstede. Kurze Wege zwischen Sportschule, Schwimmbad und Sporthalle ließen viele Freiräume zur Regeneration. Sehr zuvorkommend zeigte sich das Küchenteam. Egal ob wir morgens früh schon ein kleines Frühstück vor dem Training zu uns nehmen wollten, oder abends nach den offiziellen Zeiten essen wollten. Die Küche machte alles möglich und stellte uns täglich eine abwechslungsreiche Auswahl an Speisen zur Verfügung. In den Wassereinheiten wurde viel Wert auf einen 30minütigen Technikschnepunkt (Starts/Wenden) gelegt, sowie auf Schnelligkeit und kurze längere Serien. In den Landeinheiten wurde den Sportlern ein Mix aus Zirkeltraining, Dehnung und Entspannung angeboten. In den ersten Tagen wurde sich vor jeder Einheit 20 Minuten gemeinsam aufgewärmt und nach jeder Einheit 10 Minuten gemeinsam ausgedehnt. Das hier gelernte soll auch in den Einheiten zu Hause umgesetzt werden. Die Leitung des Trainingslagers lag bei Ann-Christin Dreyer, die in den ersten 3 Tagen von Nicole Heidemann insbesondere beim Landtraining unterstützt wurde. In den freien Zeiten wurde viel gemeinsam gespielt, oder auch die Videoaufnahmen von unter und über Wasser analysiert.