

Meisterschaftsvorbereitungen in diversen Trainingslagern

Um die entsprechende Form für die anstehenden Meisterschaften zu bekommen, verteilten sich die Schwimmer des TV Meppen auf diverse Trainingslager in den Osterferien.

Das Vereinstrainingslager unter der Leitung von Joachim Roskoschinski und Co-Trainerin Tina Cordes fand im Unibad Bremen statt. In 9 Einheiten wurden hier konditionelle Grundlagen gelegt auf denen in den kommenden Wochen aufgebaut wurde. In der zweiten Ferienwoche fand zweimal am Tag eine Trainingseinheit zur Vorbereitung auf die Landesmeisterschaften im Meppener Emsbad statt. Jan Fährmann nutzte zudem die Möglichkeit eines Kurztrainingslagers bei Dr. Iris Komar direkt vor den Landesmeisterschaften.

Mandy Steenkamp nahm am Trainingslager des Landesstützpunktes Oldenburg in Leipzig teil. Neben dem Training im Wasser standen Einheiten an Land, sowie im Strömungskanal mit Technikanalyse auf dem Programm. Aber auch die Freizeit war durch Ausflüge etc. verplant.

Victoria und Sophie Buß flogen mit dem Emslandstützpunkt in die Türkei und absolvierten knapp 110 km in 2 Wochen.

Wer nicht an einer der Maßnahmen teilnahm, trainierte mit Nicole Heidemann im Meppener Hallenbad, die hier die Grundlagen für die Masters WM legen wollte.

Man darf gespannt sein, ob sich die Trainingslager in Erfolgen bei den Meisterschaften widerspiegeln.