

Trainingslager des Landes B-Kader in Bremen

Während die Wettkampfschwimmer der 1.sowie der 2.Wettkampfmannschaft gemeinsam mit den Schwimmern des SC-Meppen Emsland in Hannover trainierten, fuhren die 3 Nachwuchsschwimmer (Sophie und Victoria Buß sowie Mandy Steenkamp) mit dem Landes B-Kader ins Trainingslager nach Bremen. Treffpunkt war am Montagmorgen um 8.30 Uhr am Seemannsheim in Bremen, wo die Schwimmer von den Landestrainern Markus Schwoil sowie Andreas Walles erwartet wurden. Mit weiteren 13 Schwimmern wurde hier für die nächsten fünf Tage Quartier bezogen. Nach kurzer Einweisung bzw. Vorstellung des Tagesablaufes ging es direkt zum Unibad Bremen zur ersten Wassereinheit.

An den folgenden fünf Tagen galt es ein anspruchsvolles wie auch anstrengendes Trainingsprogramm zu absolvieren. Auf dem Plan standen pro Tag jeweils zwei Wassereinheiten plus dem Landtraining.

Hier zur Anschauung einmal der Trainingsplan einer Wassereinheit.

Einschwimmen 3x100m Lagen

- 100m normale Lagenreihenfolge
- 100m Staffelnreihenfolge
- 100m Lagenreihenfolge rückwärts

16X50m

- 4X50m Freistil in Strecklage im Wechsel mit 4X50m Lagenreihenfolge

10X100m Freistil im Wechsel mit Rücken

- 5X100m mit Paddles
- 5X100m ohne

5X200m Lagen im Wechsel mit 200m Hauptlage

200m Lagen

- 50m Delphin Beine sowie 50m Brust Beine jeweils Arme in Vorhalte
- 50m Rücken und 50m Freistil, jeweils ganze Lage Tempo gesteigert

200m Hauptlage auf 100m steigern

100m Altdeutsch locker

10X100m Brust Arme im Wechsel mit 100m Freistil ganze Lage Fünferzug

16X50m

-4X50m Freistil hohes Tempo im Wechsel 4X50m Lagenreihenfolge mittleres Tempo

Als Abschluss 100m Ausschwimmen beliebig

Das ergibt eine geschwommene Strecke von **5100m!!**

So verwundert es auch niemanden, das die Schwimmer am Abend selbstständig schlafen gingen.

Am Freitagabend konnten die Schwimmer dann um 18.15Uhr sichtlich "geschafft" beim Seemannsheim abgeholt werden.

Bleibt zu hoffen, das sich das harte Training bei den bevorstehenden Landesmeisterschaften in guten Ergebnissen widerspiegelt.

An dieser Stelle noch einen besonderen **Dank** an die beiden Landestrainer Markus Schwoil sowie Andreas Walles für die hervorragende Durchführung des Trainingslagers.