

## Trainingswochenende der Nachwuchsmannschaft

Zu einem Trainingswochenende der Nachwuchsschwimmer hatte Trainerin Nicole Heidemann am 09. und 10.09.2017 geladen. Dieser Einladung folgten insgesamt 19 Schwimmer der Jahrgänge 2003-2009.

Nach einem kurzem aufwärmen am Beckenrand ging es in der ersten Trainingseinheit insbesondere um den Startsprung und das Gleiten. Viele Abfaller, Sprünge und Gleitphasen wurden geübt. Im Anschluss galt es in der Sporthalle an der Stabilität der Körpermitte, sowie der Sprungkraft zu arbeiten, wobei die eine oder andere Partie Zombiball nicht fehlen durfte. Auch ein ausgiebiges Dehnen durfte nicht fehlen. Die Schwimmer hatten sich ihre Mittagspause mit einem mitgebrachten Picknick mehr als verdient. Da eine unserer Schwimmerin in der Sporthalle ein Handballspiel hatte, haben wir die Zeit bis zur nächsten Einheit dort verbracht. Wobei in der Spielpause auf einmal die Schwimmer den Ball in der Hand hatten und auch Handball spielten – war das Training noch nicht anstrengend genug?-. Danach stand eigentlich die zweite Wassereinheit des Tages auf dem Programm, wo die Starts vom „Omega-Block“ wie bei den großen Wettkämpfen erfolgen sollten. Leider war das Wettkampfbecken gesperrt. Also ging es zurück zur Sporthalle und die große Halle wurde mit Sprints, Geschicklichkeitsübungen, Staffeln und Rollen unsicher gemacht. Den Abschluss des Tages bildete Brennball.

Am Sonntagmorgen trafen wir uns auf dem Parkplatz, da die letzte Einheit im Linus Lingen stattfinden sollte. Der ein oder andere hatte am Morgen beim Aufstehen „Muskelkater“ bzw. „MuskelLÖWEN“ bemerkt, die eigentlich ein aufwärmen unmöglich machen würden... Nach der Ankunft in Lingen ging es nach kurzer Erwärmung ins Wasser. An diesem Tag standen Rollwenden bzw. Rollen in jeglicher Form auf dem Programm, um die Wendungen bei Kraul und Rücken zu verbessern. Zum Abschluss schwammen alle eine Bahn voll mit Kameraaufnahme des Starts und Nicole konnte im Anschluss die Start“Faller“ auswerten.

Allen hat es viel Spaß gemacht und war eine gute Vorbereitung auf das erste Trainingslager in den Herbstferien.