

Trainingslager Lindow (Mark) vom 21. – 23.03.2014 Gruppe Kresemir

Am Freitag um 16.00 Uhr fuhren wir in der Fritz Wildung Straße mit dem Bus los. Wir waren 20 Schwimmer, 2 Betreuer (Kira und Kresemir). Nach ca. 1 ½ Std. Fahrt kamen wir im Trainingscenter an, bezogen unsere Zimmer, gingen noch eine Dreiviertelstunde schwimmen, Abendessen und gegen 22.00 Uhr ins Bett. Die „Großen“ haben noch Karten gespielt.

Aufstehen war um 7.30 Uhr, dann Frühstück um 8.00 Uhr. Danach hatten wir bis um 11.00 Uhr frei. Manche haben sich das Gelände angesehen, andere haben Schlaf nachgeholt. Dann war Training für 2 Stunden. Ausgehungert nach dem anstrengenden Training konnten wir uns beim Mittagessen stärken. Damit wir wenigstens ein wenig Fett ansetzen, durften wir uns dann ausruhen. Am Nachmittag ging es in die Sporthalle, wo wir eine Stunde Ballspielen konnten und uns der „Terrorist“ der Reihe nach Übungen machen lassen hat. Wir waren danach alle schon ziemlich erschöpft, aber es ging um 19.00 Uhr trotzdem wieder in die Schwimmhalle für eine zwei Stunden. Bei diesem Training haben nur sehr wenige durchgehalten, viele sind schon früher ins Entspannungsbecken, sich durschen oder sich Umziehen gegangen. Nur die tapferen Helden haben komplett trainiert. Danach gab es endlich leckeren Nudelauflauf, bei dem wir uns alle ordentlich den Bauch vollschlugen. Dann sind wir todmüde ins Bett gefallen.

Sonntag gab es „erst“ um 9.00 Uhr Frühstück Danach hatten wir Freizeit, viele haben ihre Sachen gepackt. Von 11.00 – 13.00 Uhr wurde trainiert, wobei wir mit 4 Unterwasserkameras eine Technikanalyse gemacht haben. Als Abschluss noch Mittagessen und dann war Abfahrt nach Hause. Um halb vier kamen wir müde und erschöpft wieder vor unserer Trainingshalle an.

by Philipp Muche ☺