

Trainingslager Oktober 2015

Sonntag, 04.10.2015

Am Nachmittag gegen 15:00 Uhr sind alle gut im Sportpark Rabenberg angekommen. Als die Zimmer verteilt und die Koffer ausgepackt waren, ging es auch schon in den Gemeinschaftsraum, wo unsere Trainer den Wochenplan mit uns besprochen haben. Etwas später gab es dann für alle lecker Abendbrot. Danach hatten wir noch Zeit für uns. Manche spielten noch gemeinsam ein paar Runden Tri-Domino, bis dann schließlich alle in ihre Betten verschwanden.

Ariane, Nina und Yasmin

Montag, 05.10.2015

Der Montag war unser erster Tag im Trainingslager. Es war auch der Tag an dem wir am frühesten aufstehen mussten. Nach dem Frühstück ging es dann sofort in die Schwimmhalle zu unserem ersten Training. Wir trainierten in drei Gruppen mit Alex, Felix und Ines als Trainer. Danach gab es unser wohlverdientes Mittagessen: Schweinebraten mit Sauerkraut und Kartoffeln. Nach dem Essen entdeckten wir ein buntes Reaktionsspiel: T-Wall. In der 1½-stündigen Mittagspause wurde eine Slackline aufgebaut, auf welcher man dann seine Balancierkünste beweisen konnte. Hier durften wir auch nochmal für das Gruppenfoto in die Kamera lächeln. Darauf folgte Ines' Spezialgymnastik-Trainingseinheit. Nach einer halben Stunde Bauch- und Rückenmuskulaturaufbau durften wir ins (kalte Nass) Wasser. Nachdem wir unser Training beendet hatten, gab es auch schon Abendessen. Es gab ein vielfältiges Buffet. Nun ging es in die Sporthalle, wo auch die letzten Kräfte von den meisten beim Hockey aufgebraucht wurden. Das war für viele von uns das Ende des Abends und wir fielen in die Betten.

Ariane, Nina und Yasmin

Dienstag, 06.10.2015

Heute hatten wir die Möglichkeit länger als am Montag zu schlafen, da wir erst 9:00 Uhr eine Hallenzeit hatten und somit erst um 8:00 Uhr zum Frühstück gegangen sind. Die Trainingseinheit war wie alle zwei Stunden lang und ging folglich bis 11:00 Uhr. Dieses Training beinhaltete bei den Großen hauptsächlich die Technik des Lagen- und Schmetterlingschwimmens und war demzufolge relativ anstrengend, so wie die vorherigen Trainingseinheiten am Montag auch. Uns kam daher das Mittagessen sehr gelegen. Nach diesem zogen wir es dem Fernsehen vor einen Mittagsschlaf zu halten, da wir wussten, dass der Tag lang werden würde. So hatten wir kurz darauf Körperstabilisationsübungen, die die Rücken- und Bauchmuskulatur trainieren sollten. Diese dienten des Weiterem als Erwärmung für das direkt darauf folgende Training. Nach dem Abendessen ging es dann auch schon in die Sporthalle, wo wir Paarhaschen, Zwei-Felderball und Unihockey spielten. Im Anschluss darauf ging es zur letzten Trainingseinheit des Tages in die Schwimmhalle. Auf Grund der späten Uhrzeit und der Vielzahl der Trainingseinheiten haben sich Alex Münch und Felix Seidel bemüht, uns die Wassergymnastik näher zu bringen. Leider ist ihnen das nicht gelungen, da wir uns, wie antrainiert immer möglichst an die Schwimmtechniken halten. Als nun das Training vorbei war fielen die Kleinen schnell in die Betten und auch die Großen waren kurz darauf in ihren Zimmern verschwunden. Somit war der Tag vollendet und wir freuen uns auf die nächsten Tage.

Alex und Felix

Mittwoch, 07.10.2015

Das Frühstück war sehr lecker, es gab viel Auswahl z.B. frisches Obst. Danach hatten wir ein anstrengendes Training. Es war trotzdem schön. Bei dem Mittagessen konnte man zwischen einem vorgegebenen Gericht (Hähnchenfleisch mit Gemüse und Nudeln) und dem Buffet (Nudeln mit Soße, Käse und Salate und Nachtisch) wählen. Dies hat gut geschmeckt. Dann hatten wir noch ein Schwimmtraining, welches lustig war, weil die Trainer (Alex, Ines und Felix) uns gefilmt haben, damit wir uns anschauen konnten, wie wir schwimmen und wo unsere Fehler liegen. Bei der Mahlzeit am Abend konnte man leckeres, verschiedenes Essen zu sich nehmen. Vermutlich waren das Beste die Nuggets. Und als Höhepunkt des Tages waren wir noch Kegeln, das sehr viel Spaß gemacht hat.

Lena und Jolina

Donnerstag, 08.10.2015

Wir sind früh halb 8 aufgestanden und sind 8:15 Uhr zum Frühstück gegangen. Danach sind wir dreiviertel 9 zum Schwimmen gelatscht, es war sehr anstrengend (wir haben eine Stunde Rückenwenden geübt, "es hat sehr viel Spaß gemacht"). Dann hatten wir eine halbe Stunde Pause bis zum Mittagessen. Direkt danach sind wir in den Gemeinschaftsraum gegangen, wo wir uns Videos über uns beim Schwimmen angesehen haben. Direkt danach sind wir zum Schwimmen gegangen. Jetzt hatten wir Pause. Danach hatten wir eine kurze Pause. Danach hatten wir Abendessen, es war sehr lecker. Dann sind wir in die Turnhalle gegangen und sind danach 21:00 Uhr ins Bett gegangen. Das war unser Bericht.

Till und Jacob

Freitag, 09.10.2015

Hallo hier sind wir aus Zimmer 104. Wir sind gerade von der ersten Trainingseinheit am Freitag zurückgekommen. Es hat Spaß gemacht, wir sind 400m Lagen rückwärts eingeschwommen. Wir sind hauptsächlich Brusttechnik geschwommen und haben Startsprünge geübt.

Wir sind gerade von der zweiten Trainingseinheit zurück gekommen. Wir sind hauptsächlich Rücken und mit Flossen geschwommen. Wir gehen gleich essen und danach machen wir noch Sport in der Turnhalle.

Hannes, Kilian und Fabian

Samstag, 10.10.2015

Obwohl wir schon die ganze Woche intensiv trainiert hatten, hielten alle Sportler sehr gut durch. Die Technik hat sich bei allen verbessert. Die Pause nach dem Mittagessen schienen alle zu genießen. Am Nachmittag haben wir die Chance genutzt, Tischtennis zu spielen. Die zweite Wasserzeit des Tages haben wir zu einer ausgiebigen Spielzeit im Wasser mit Aquanudeln und Brettern genutzt. Nach dem Abendessen hieß es dann leider schon wieder Koffer packen, denn das Trainingslager ging zu Ende.

Ines