

Montagstrainingsbericht 12.03.2012

Noch zweieinhalb Wochen bis zum Frühlingschwimmen, da müssen wir unsere **Mäuse**, sowie **Krokodile** und



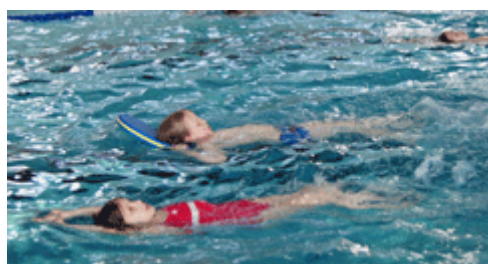
Delphine auf die Wettkampfstrecken vorbereiten...



Brustbeine ohne Brett und dabei lange rutschen



Startsprünge werden beim Wettkampf auch gefordert, also üben wir sie gleich mit.



Rückenbeine als Vorübung für das Rückenschwimmen



Rückenschwimmen gefällt mir bei unseren Kindern fast am besten!



Unsere Mäuse übten natürlich die für diese Altersklassen üblichen Strecken und Schwimmarten...





Emma, Jonas und Vincent erhielten heute die Gruppentiere- herzlichen Glückwunsch!!!



Da **Andre** Geburtstag hatte, brachte er Süßigkeiten für alle mit- vielen Dank und herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!!

Die **Haie** bekamen, wie schon üblich, zwei Programme- für jede Bahn ein eigenes...



Auf Bahn 4 wurde Schwimmausdauer trainiert, mit z.B. 10x 100m (3K; 2R; 1B; 3K; 1beliebig) mit 30 Sekunden Pause.



Peter

Bahn 4 ist noch mehr mit dem Erlernen des Schwimmens beschäftigt.



Wichtig für unsere besten Nachwuchsschwimmer ist auch die Sprintfähigkeit- dafür versuchen wir auch das Hochfrequenzschwimmen...



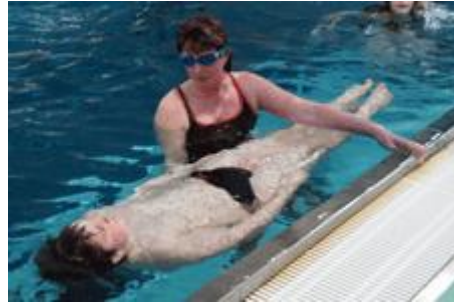
Ellen springt hier nicht sehr ordentlich (kraftvoll und weit) ab und nach Sprint sieht es hier auch nicht aus- das heißt wir müssen dringend an Start und Sprintfähigkeit arbeiten!



Hier sieht es schon sehr nach Sprint aus...



... das Spielen kam aber auch heute, trotz umfangreichen Trainings, nicht zu kurz,



Da **Peter** noch ein Anfänger unter uns Schwimmsportlern ist, spielt er nicht, sondern läßt sich von **Manuela** helfen.



Für so viel Einsatz bekamen **Kai** und **Peter** heute die Gruppentiere- herzlichen Glückwunsch!!



Tilo begann dann als Einzelkämpfer die Trainertrainingsstunde, bevor die Erwachsenen alle kamen- leider haben wir heute keine weiteren Bilder vom Training,