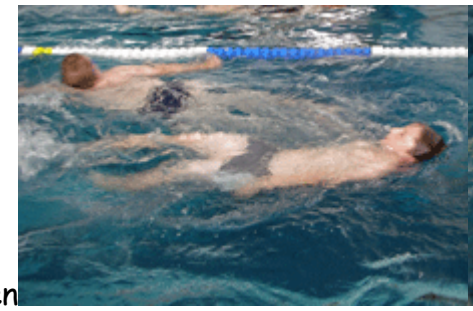
Training mit Stil…

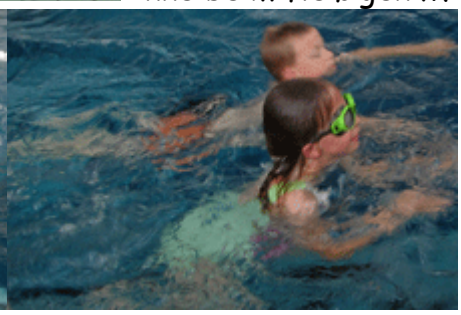
Freitagstraining 05.06.

Die **Haie** durften heute wählen: 30Minuten Ausdauertraining, eine kurze Sprintstrecke als Trainingswettkampf und dann Spiel oder Wettkampfvorbereitung wie letzte Woche mit schnellen und langsamen Trainingsteilen. Einstimmig wollten die Kids das Erstgenannte durchziehen. Für den Trainerstab eine gute Überprüfung, ob sich im Ausdauerbereich schon was getan hat. Und wir wurden nicht enttäuscht, die Haie hatten zwar rote Wangen vor Anstrengung, aber die halbe Stund durchschwimmen schaffte jeder und da wir ja beim letzten Mal die geschafften Meter aufgeschrieben hatten, konnten wir sehen, das fast alle mehr geschafft haben, als noch vor 6 Wochen!!! Prima!! Auch die kurze Wettkampfstrecke danach wurde hochkonzentriert und voller Einsatz von allen geschwommen. Anne, Tilo und ich sind gespannt, wie dann die Wettkampfzeiten werden. Alex lächelt zwar nicht, freute sich aber über den Hai, denn er hatte sich am stärksten verbessert und konnte so bei einem Schulwettkampf mit seiner Staffel schon tolle Siege einheimsen.

Alex

Anne beim fleißigen Mitzählen der Bahnen





Adrian, Vincent, Virginie, Florian beim Langstreckenschwimmen sowie **Hans** auf dem nebenstehenden Foto.

Training mit Stil, bringt Freude beim Spiel…

Nemos

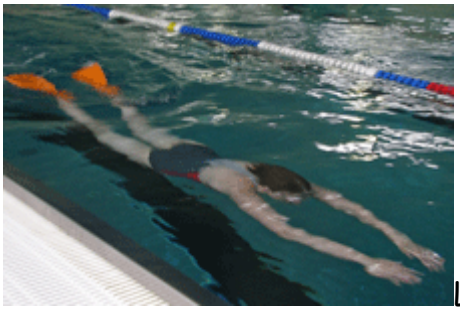
Dass es mal noch eine Zeit ohne Murren und Zicken geben würde, daran glaubten wir bei den Jugendlichen nicht mehr so recht. Weil ja Jugendliche nun mal so sind, wie sie sind….

Aber letzten Freitag wurden Tilo, Anne und ich eines Besseren belehrt:

Isabelle, Sabrina, Adrian, Jonas und Laura waren zwar nur zu fünft, aber so ein konzentriertes, technisch hochwertiges Training mit so viel Fleiß und Einsatzwillen gezeigt, das hatten wir noch nie!!! Darüber muss und will ich die 5 heute ganz doll loben und auch hier bin ich gespannt, was nach solch tollem Training am Ende für Zeiten und Platzierungen rauskommen.

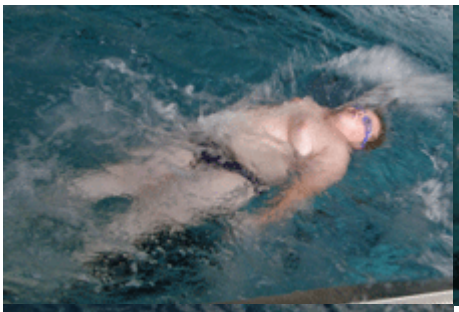
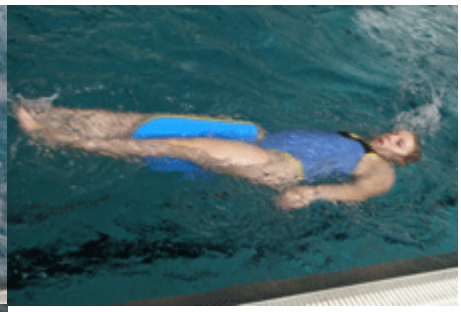
Also, Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude, also freue ich mich im Besonderen mit den anderen Trainern auf den 21. Juni----

Weiter so, Nemo-Schwimmer, ihr seid ein tolles Team! Wir sind sehr stolz auf Euch!!!!

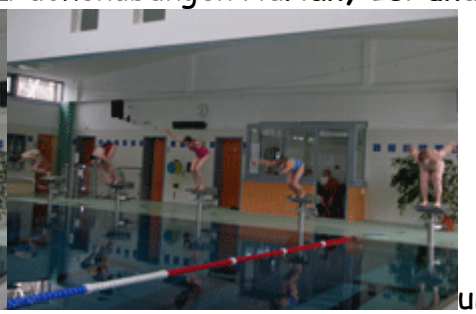


Laura beim Flossenschwimmen

Jo und Isi üben Schmetterling

Rückenübungen **Adrian, Isi und Sabrina**


und zum Schluss der Trainingswettkampf: Auf die Plätze, fertig, los!

Krampf in der Wade, das ist schade, drum dehne die Sehne.

Eure Kathrin