

Freitagstraining 25. September 2009

Haie 2

Beim Einschwimmen kann man die gute Entwicklung unserer Schwimmerlinge inzwischen schon



ziemlich gut erkennen- sogar Rücken wird schon gezeigt!



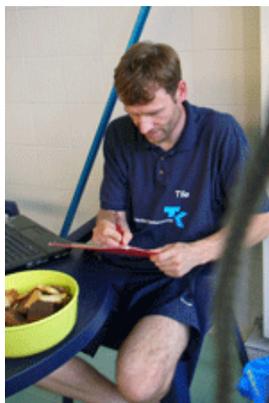
Manche sind aber immer noch sehr tief und steil im Wasser



-oder Tom?!



Für unseren morgigen Wettkampf übten wir heute nur eine halbe Stunde



oder versuchten alle Läufe und Vorbereitungen zu schaffen.

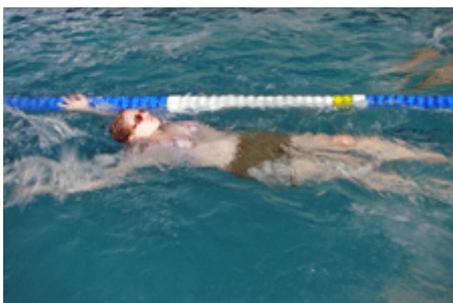
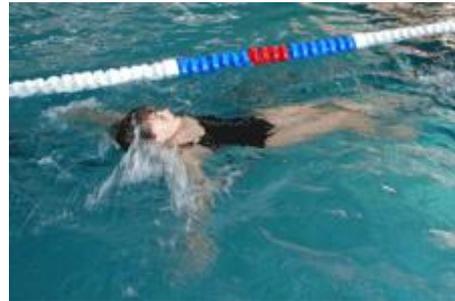
Danach gab`s Spielen bis zum Ende:





Nemos

Ein besonderes Dankeschön heute an die Mitarbeiter der Schwimmhalle und Herrn Leihe- in dieser übervollen Gruppe durfte außer der Reihe eine zweite Bahn genutzt werden- eine super flexible Handhabung-prima!



Trotzdem ist manchmal etwas Warten angesagt, aber die Zufriedenheit war allen deutlich anzumerken.



Auch in dieser Gruppe war eine kurze Vorbereitung auf morgen angesagt: Rücken,



Starts,



Anschläge



und Kraul.



Danach hieß es auch bei den Nemos: toben, toben, toben.



Alles Gute für morgen wünschen Euch allen Eure Trainer!