

Trainingsbericht Montag 17.05.2010

Mäuse, Delphine und Krokodile

Neuer Trainingstag- neue Ideen: heute probierten wir mal ein Trainingswettkampf in Form eines Ausscheidungsschwimmens.



Dazu traten auf jeder Bahn immer zwei Konkurrenten an, um den Sieger auszuschwimmen.



Zuerst mußten alle Kralbeine schwimmen, bevor die jeweiligen Sieger und Platzierten in neue Läufe eingeteilt wurden.



Der Kampfes- und Siegeswille war dabei etwas unterschiedlich ausgeprägt.

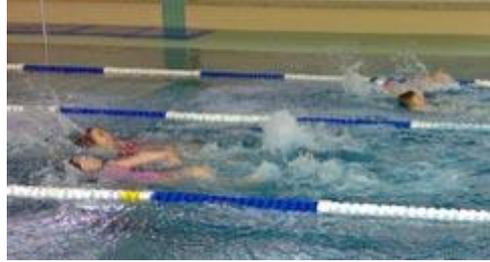




Dies ist der Start eines der Finals.



Rückenbeine bei den Kleinsten



und Rückengesamt bei den Größeren folgte als zweiter



Durchgang...



gefolgt vom Toben und Spielen.





Florian H. erkämpfte sich das Krokodil, die Schwimm-Maus erhielt Lukas- herzlichen Glückwunsch!

Ergebnisübersicht Trainingswettkampf:

Kraulbeine

Platz	Bahn 2	Bahn3	Bahn 4	Bahn 5
1	Florian	Ellen	Emily	Lucas
2	Niklas	Leonie	Max	Moritz
3	Florian	Gideon	Celina	Leo
4	Madelaine	Lenja	Tim	Otto
5	Christian	Anne	Hanna	Conrad
6	Eduard	Lorenz	Cornelius	Tillmann
7	Pascal	Maria	Lena	Julia
8	Hans	Simon	Georg/Paul	Hanna/Leo

Rücken

Platz	Bahn 2	Bahn3	Bahn 4
1	Niklas	Gideon	Emily
2	Eduard	Leonie	Madelaine
3	Pascal	Ellen	Hanna
4	Florian	Conrad	Lenja

Haie

Neue Etappe für die Haie: seit einigen Wochen trainieren die Kinder der Haigruppe nach Programm auf der Tafel. So

kann jeder nach seinem Vermögen die heute geforderten 1,2 Kilometer innerhalb der Trainingsstunde „abschwimmen“.

Hier erkläre ich gerade das Programm und dann geht's los.



Etwas Beine, etwas Arme und ganz viel Gesamtbewegung und das Ganze dann nochmals rückwärts-



Bergschwimmen macht eben immer mal wieder Spaß.



Zum Schluss gratulieren wir unserem Vereinsmitglied **Stephan** zu seinem Erfolg am vergangenen Sonntag. Er startete in Gera beim PowerTriathlon und wurde in seiner Altersklasse Erster und in der Gesamtwertung 5. Er brauchte insgesamt 2 Stunden und 7 Minuten für 1,5 Km Schwimmen in der Schwimmhalle, 39km Radfahren auf verwinkeltem und windigem Kurs, sowie den abschließenden 10,5km Laufen.

Auch eine Alternative zum reinen Schwimmsport und für die Kids interessant zu erfahren, dass Stephan einer von uns ist



Colin und Alex sind unsere „Haie“ der Woche---herzlichen Glückwunsch....