

Montagstraining 16.04.2012



Kurze Besprechung mit **Kathrin** vor dem Training und dann geht's auch schon los bei den **Schwimm-Mäusen**.



Flossentraining bringt die Beinmuskulatur zum Schwitzen und für die vielen Kleinen auf Bahn 5 bedeutet das Training eine echte Kraftanstrengung. Nach dem Beintraining nahmen wir die Arme dazu, um die Koordination weiter zu schulen.



Die **Krokodile** und **Delphine** beginnen das Training mit Beineschwimmen in allen Lagen.



Nora half heute bei den vielen Mäusen mit aus, die sich dank Flossen ganz ordentlich durchs Wasser schlängelten.



Mit Brett als Hilfe kann man auch schon mal die Arme mit bewegen.



Da die Schwimm-Mai-le näher rückt, üben wir bei den Größeren das Staffelschwimmen...



Den Vordermann zu schieben oder alle Mann auf einer Nudel soll den Spaß an der Sache erhalten, was sichtbar gelingt.



Auch unsere Kleinen benutzen am Ende der Trainingsstunde die Nudel als Schwimmhilfe.

Die Gruppentiere gingen heute an:



Vanessa



Moritz



und **Bruno** - herzlichen Glückwunsch!



Auch bei den Haien ließen die Trainer die Sprintübungen in Staffelform ausführen, z.B. als Hasenjagd.



Leider war dann die Batterie unseres Photoapparates alle.

Die „Großen“ probierten sich heute an einer Pyramidenmischung aus *GAI* und *GAI*I-Strecken und teilten sich in der zweiten Stunde in die längere Strecken schwimmende Triathleten und Ausdauerschwimmer auf der einen Seite und den Schwimmern (Sprintern) auf der anderen Seite.