



Ostern-Trainingslager

08.04.2010

In ihrem ersten Trainingslager glänzen die „Minimäuse“ bei den Trainern Frau Schade und Herrn Heiner mit maximalem Einsatz. Nach dem Training in der Turnhalle der Förderschule ging es in das Leichtathletikstadion zu den „Großen“.



Kein Wunder, gibt doch auch Frau Schade alles im Trainingslager, wie im Bild zu sehen ist, danach war ihr schwindelig.



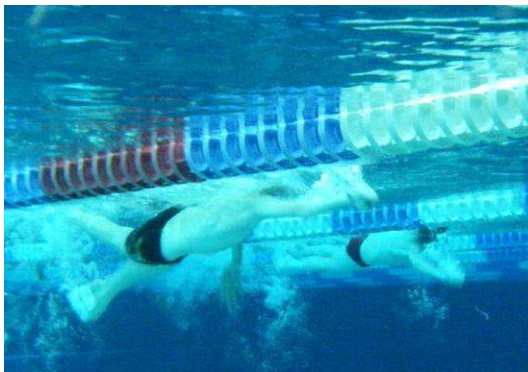
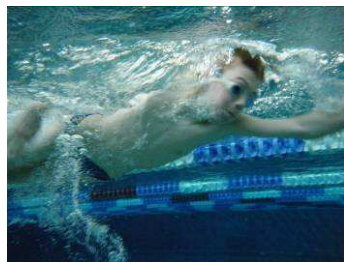
Was ist denn hier los? Sind alle schon kaputt?
Nein, hier wird „Feuer-Wasser-Sturm“ gespielt.



Ostern-Trainingslager

06.04.-10.04.2010 Der vierte Tag...

Endlich eine nicht so anstrengende Schwimmeinheit! Stattdessen stand die Schwimmtechnik-Analyse mit Unterstützung durch unseren Experten Herrn Lochmann auf dem Plan. Herr Gebauer testete dabei seinen Fotoapparat auf Wassertauglichkeit.



Also Spaß scheinen die Sportler noch zu haben!



Zwei Seegurken entdeckt.

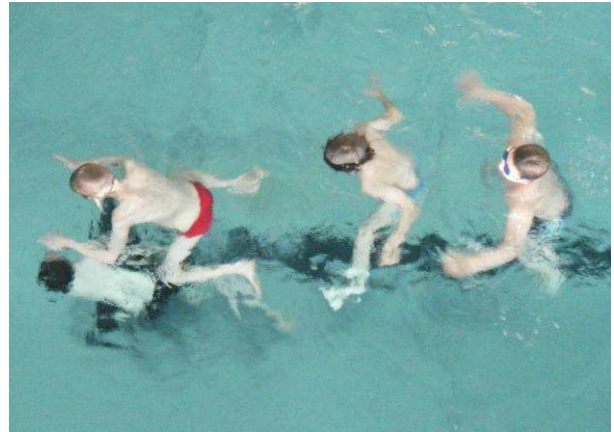


Ostern-Trainingslager

06.04.-10.04.2010 Der fünfte und letzte Tag...

Das Trainingslager hat jede Menge Kräfte gekostet, so dass am letzten Tag als Belohnung eher der Spaß im Vordergrund stand.

In der ersten Trainingseinheit in der Schwimmhalle wurde z.B. „Bockspringen“ im Wasser gemacht und viel Tauchen geübt.



„Klein“ und „Groß“ gemeinsam

Danach ging es noch in die Turnhalle zum Abschlusspiel, bei dem alle (auch die Trainer) ihre letzten Reserven mobilisierten. Die meisten sehnten sich danach nur noch nach einem Teller Nudeln und dem Sofa!

Die Trainer sind sehr zufrieden mit dem gezeigten Einsatz aller Teilnehmer. Zusätzlich geht der Dank an alle Helfer, die das Trainingslager unterstützten. Alle hoffen jetzt auf den zu erwartenden Leistungssprung nach diesen Trainingsblock.

Insgesamt legten die jungen Sportler von Dienstag bis Samstag:
ca. 12 km im Wasser,
ca. 100 km auf dem Rennrad und
ca. 15 km laufend zurück.

Übrigens, so gelangen die Berichte in den Schaukasten.

