

## Malente Trainingslager vom 12. bis 14.02.2016

Am 12.02. sind 19 Schwimmer/Innen der TuS Gaarden und 11 Schwimmer/Innen des Preetzer TSV mit 5 Betreuern aus beiden Vereinen um 17:00 Uhr angereist.

Nach der Verteilung der Zimmer und dem Bauen der Betten sind wir zum Abendessen gegangen.

Um 20:00 Uhr haben sich alle Schwimmer/Innen auf dem Flur getroffen um anschließend in die Schwimmhalle zu gehen. Dort angekommen wurde sich unter der Leitung von Gor (PTSV) warm gemacht. Diese Routine wurde vor jedem Training durchgeführt.

Danach begann der Trainingsplan von Michael Bordt. Es wurden von allen Schwimmer/Innen die Zeiten über 100m Brust und 100m Kraul gestoppt. Wir wollten damit einen Anhaltspunkt haben um die Gruppen zusammenzustellen. Um 22:00 Uhr sind wir zurück zu den Zimmern gegangen mit einer Ansage, dass um 23:00 Uhr Zimmerlautstärke herrscht.

Am 13.02 begann unser Tag mit dem Frühstück um 7:45 Uhr. Unsere Schwimmzeit war von 08:45 bis 10:15 Uhr. In dieser Zeit war Brustschwimmen das Hauptprogramm. Geschwommen wurde unter anderem auch eine Pyramide von 2 – 4 – 6 – 8 – 6 – 4 – 2 Bahnen die alle Schwimmerinnen und Schwimmer super gemeistert haben. Nach dem Training ging es zum Einkaufen in die Stadt. Als wir zurück waren, gab es Mittagessen und danach eine „Ich-Stunde“ zur Erholung. Das nächste Training begann um 13:45 Uhr. Hauptlage war Rücken. Auch bei diesem Training wurde die Pyramide geschwommen. Um 15:45 Uhr sind wir zurückgegangen, um die Sportsachen zu holen. In der Sporthalle wurden von Gor und Cindy (PTSV) während des Aufwärmens ein Zirkeltraining aufgebaut mit 10 Stationen für je 3 Jugendliche. Dieses wurde zweimal ausgeführt. Nach dem Abendessen war die letzte Wassereinheit von 20:00 bis 21:45 Uhr. Dieses sollte gemeinsam mit dem TSB Flensburg stattfinden. Wir hatten uns darauf eingestellt, nur leider sind die Flensburger nicht erschienen. Unsere Trainingseinheit bestand aus dem Kraulschwimmen. Diesmal wurde eine Pyramide geschwommen, allerdings nur 2 – 4 – 6 – 4 – 2. Die letzte halbe Stunde durfte gespielt werden.

Nach dem Frühstück am Sonntag wurden die Koffer gepackt und die Betten abgezogen. Danach ging es um 09:00 Uhr in die Sporthalle. Dort wurde bis 09:55 Uhr Brennball gespielt. Nach dem Umpacken des Sportzeug in die Koffer ging es im Anschluss in die Schwimmhalle. Nach dem Einschwimmen haben Michael Röpke (PTSV) ein Schmetterlings - Techniktraining mit 13 Schwimmer/Innen und Gor (PTSV) mit 12 Schwimmer/Innen ein Kraul- Techniktraining durchgeführt. Diese sind sehr gut angekommen und alle Teilnehmer des Trainingslagers haben viel neues für sich mitgenommen.

Michael B. Michael R. Gor, Cindy, Ida

