

Trainingslager der Leistungsgruppe 1 in Lignano

Vom 25.03-02.04.2018 ging es zum vierten Mal für die L1 an die Adriaküste zum Ostertrainingslager, ins italienische Lignano.

Gemeinsam mit den Trainern Laura Kreisl, Kathrin und Ingolf Schneider machten sich am Sonntag früh 15 Schwimmerinnen und Schwimmer mit zwei Bussen auf den Weg nach Italien.

Nach einer entspannten Anfahrt, stand am Nachmittag die erste Strandeinheit, mit viel Spaß an. ☺

Auch wenn es durch die frühen Osterferien fast noch Winter war, meinte es der Wettergott in diesem Jahr gut mit uns, so konnten wir neben dem Wassertraining und dem Krafraum auch wieder den Strand für die Trockeneinheiten nutzen.

Die unterschiedlichen Wasserzeiten machten die Organisation von Training und Essen nicht immer ganz einfach, aber dafür waren die Bedingungen in der Schwimmhalle wieder optimal.

Während die Größeren magisch von einer Kuh wurden☺, waren die Jüngsten wieder in jeder Muscheln suchen.



angezogen
freien Minute

Durch den täglichen Rhythmus Essen, Training, Essen, Training.... verging die Woche wieder sehr schnell. Den freien Nachmittag haben wir wieder genutzt und eine Pasta-Alternative in Lignano genossen

Nun gilt es die geschwommenen Kilometer und die guten Testergebnisse in den nächsten Wochen in die ein- oder andere Qualifikationszeit umzusetzen.

I.Schneider

Trainingslager Lignano 2018

