

Jugendteam der Triathleten absolvieren Schwimmtrainingslager

Bereits zum dritten Mal seit 2010 führte das Jugendteam der Triathlonabteilung am vergangenen Wochenende ein Schwimmtrainingslager in Frankfurt durch.



23 Kinder und vier Trainer machten sich wieder auf den Weg zum Landessportbund Hessen in Frankfurt. Hier wurden wie im letzten Jahr, hervorragende Bedingungen für das Trainerteam und die jungen Triathleten vorgefunden. Das 4 x 50m große Schwimmbecken wird von den umliegenden Vereinen, sowie dem Landeskader der Schwimmer in Hessen zu vielen Zeiten genutzt, so blieben an den beiden Morgen nur die frühesten Schwimmzeiten übrig. Um diese nicht mit leerem aber auch nicht zu vollem Magen durchzustehen, klingelte der Wecker bereits um 6 h. Dem Jugendteam standen insgesamt vier mal zwei Stunden mit jeweils vier Bahnen zur Verfügung. Die gute Verpflegung und die erneut freundlichen Angestellten des LSB-H machten es den jungen Triathleten und den Trainern leicht, ihr Programm abzuspulen.

Auf dem Trainingsplan standen die Verbesserung der Schwimmtechnik mittels Videoanalyse, sowie die Steigerung der Ausdauer. Der Trainingsumfang wurde mit vier Schwimmeinheiten in Frankfurt und der abschließenden fünften Einheit am Sonntagabend in Viernheim auf 15 km geschraubt. Eine kleine Athletik Einheit wurde am Samstagmittag ebenfalls noch dazwischengeschoben.

Zur Entspannung machte das Team am Samstag Mittag einen kleinen Spaziergang im Frankfurter Wald. So konnte sich auch ohne sportliche Hintergedanken unterhalten werden und jede Menge Spaß war das Resultat. Zur Abrundung des Samstags wurden der mitgebrachte Beamer und das Notebook ausnahmsweise nicht zur Videoanalyse, sondern für einen Filmabend genutzt. Hier standen dann auch Süßigkeiten, auf die am Wochenende verzichtet wurden, auf dem Speiseplan.

In einer abschließenden Fazitrunde waren alle beteiligten überzeugt, dass das Trainingslager sehr sinnvoll und erfolgreich war. Der reibungslose Ablauf und die guten Leistungen, sowie das disziplinierte Verhalten der jungen Sportler veranlassten das Trainerteam (Birgit & Uwe Resch, Patrick Dreiseitel) für das nächste Jahr 2013 erneut die Zimmer beim LSBH zu reservieren.