

Hallo ihr lieben.

Wir waren am Wochenende dem 23.11.24 in Leipzig und haben einen Kader-Förderlehrgang mit gemacht.

Dieser Lehrgang war der 24te in dieser Form. Die Fahrt dorthin verbinde ich mit viel stockendem Verkehr und wir haben viel gespielt.

Abends war wir so hungrig das wir uns noch ein paar Pizzen gegönnt haben.

Nun lagen wir im Bett um unsere Kräfte für den nächsten Tag anzusammeln denn wir brauchen sie.

Am nächsten Morgen fuhren wir gemeinsam in das Wassersport Zentrum der Universität Leipzig. Von dort konnten wir das Stadion vom RB Leipzig sehen.

Der Lehrgang teilte sich auf in: 1h Aufwärmen, Einschwimmen , 50m und 100m Sprints, Ausschwimmen.

In diesem Lehrgang ging es zum Großteil um den Mono Stil.

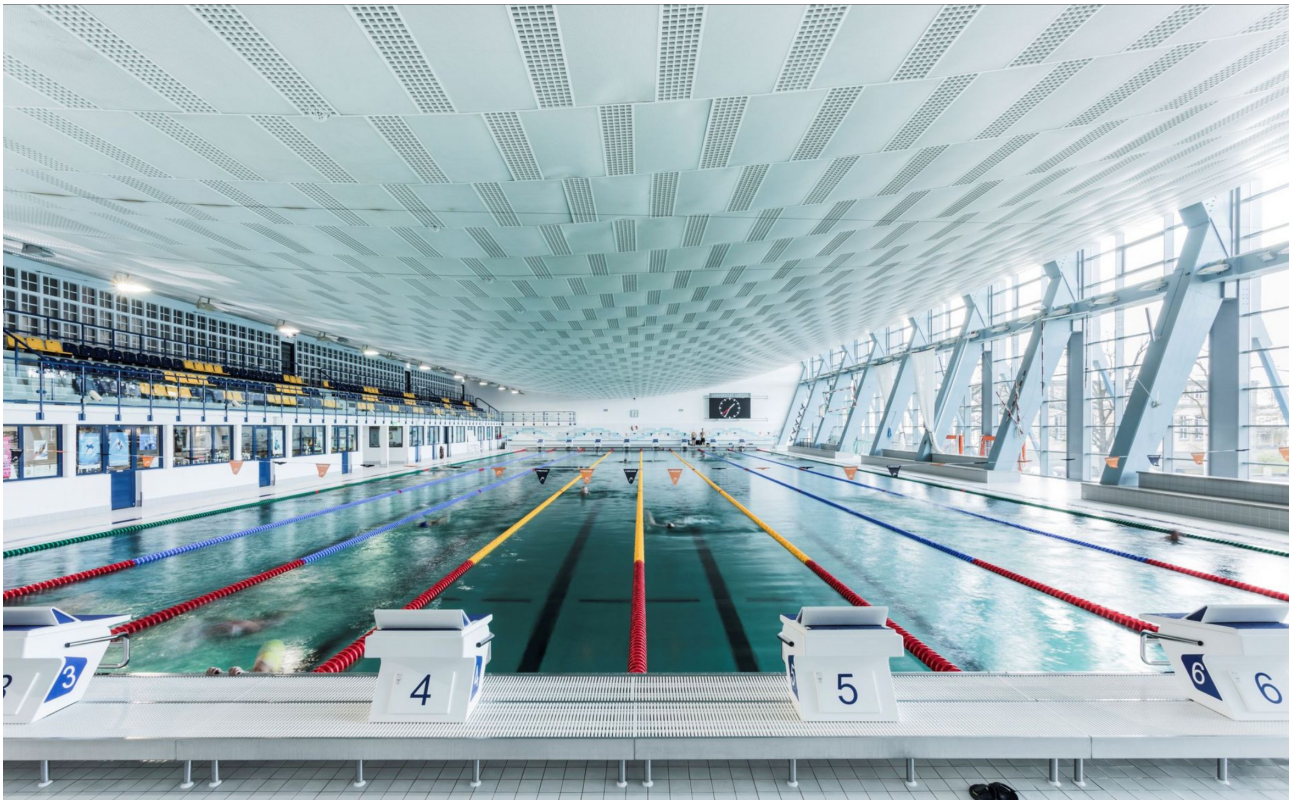
Das Aufwärmen hat jedoch eine ganze Weile gedauert und war sehr anstrengend.

Einschwimmen: 300m BiFin

Ausschwimmen: 100m ohne Flossen.

Es gab noch viele Kameras für eine Videoanalyse. In der Videoanalyse wurde unsere Wende und unser Schwimmstil unter die Lupe genommen.

Hier ein Bild vom Schwimmbad:



Im Anschluss gab es noch einen Workshop. Hier die Themen: Informationen über Verletzungen , Videoanalyse, Ernährung.

Danach waren wir alle platt und haben uns aber trotzdem auf den nächsten Tag gefreut.