

# Vorbereitungstrainingslager Auer Wismutpokal

## 1. Tag Rabenberg - Wir sind schon jetzt alle tot

Freitag 15:30 Uhr trafen sich 11 Jugendliche, um sich in das Abenteuer "Vorbereitungstrainingslager" zu stürzen. Nachdem wir leicht verspätet mit 4 Autos auf dem Sportpark Rabenberg ankamen, ging es gleich nach dem Einchecken mit einer Teambesprechung los. Mit einem kurzen Motivationsvideo stimmten wir uns auf die erste Trainingseinheit ein. Für den Anfang standen 2800 m lockeres Grundlagentraining auf dem Plan. Nach den Ferien schon für den einen oder anderen Sportler eine echte Herausforderung. Zum Glück gab es danach leckeres "Rabenbergessen". Am Abend schauten wir schon unsere ersten gedrehten Videos an, was die Stimmung bei allen wieder erhöhte.

Grüße vom Berg und bis morgen.



## 2. Tag Rabenberg - Heute gehen wir an unsere Schmerzgrenze

Auf dem Plan standen heute 2 x Athletik und 2 x Wasser. Pünktlich 7:00 Uhr brachen wir zu unseren 8 km Waldlauf auf (vor dem Frühstück!). Ein großes Kompliment an alle Sportler, außer 2 leicht Verletzten, die in der Unterkunft blieben, hielten alle gut durch.

10:00 Uhr ging es dann endlich „😊“ wieder ins Wasser. Diesmal wollten wir unsere Technik mittels Unterwasserkamera aufnehmen. Bei dieser Einheit kamen diesmal nicht nur Sportler ins Schwitzen, auch die Trainer hatten alle Hände voll zu tun, damit jeder auch gut in Szene gesetzt wurde. Zur Stärkung gab es dann wieder leckeres Mittagessen.

Nach einer kurzen Pause ging es dann wieder mit einer schönen Kraftausdauer-Einheit in der Athletikstunde weiter. Zur Lockerung ging es danach zum Beachvolleyball. Gut motiviert bereiteten wir uns auf unsere letzte Einheit vor. Diesmal standen das Schmetterlingschwimmen und das Brustschwimmen im Vordergrund.

Dann ging es wieder geschafft, aber glücklich, zur Teambesprechung.

Grüße vom Berg bis morgen.



## Letzter Tag Rabenberg – jetzt wird es nochmal ernst

Heute war der letzte Tag von unserem Vorbereitungstrainingslager.

Nachdem wir schon 8:30 Uhr unsere Zimmer räumen mussten (auch zu diesem Zeitpunkt ist der Rabenberg immer voll belegt), ging es nach dem Frühstück gleich in die Schwimmhalle. In dieser Einheit ging es speziell um das Thema Rücken- und Kraulschwimmen. Neben dem Technikscherpunkt lehrte uns diese Einheit, dass es auch nach diesen großen Strapazen möglich ist, Topleistungen abzurufen. Besonders unsere Jungs Vincenz, Max, Tobias und Florian motivierten sich im Duell über die 50 m Freistil schon mit Zeiten unter 29 sec. (Spitze!).

Nach einer kleinen Pause ging es zum letzten Mal zum leckeren "Rabenbergessen". Danach nutzten wir unsere Mittagspause neben dem Mittagsschlaf auch für das Mannschaftsfoto. In der letzten Einheit des Tages "schraubten" wir noch einmal an unseren Wenden und Starts.



Fazit: Die Grundlagen sind gelegt. Jetzt heißt es nochmal 3 Wochen im Training Bestes zu geben und dann zum Wismutpokal Topleistungen abzuliefern.

Letzte Grüße vom Berg.

Ein großes Dankeschön an unseren Trainer Philipp Epperlein für alle Vorbereitungen und die Planung des gesamten Trainingsplanes! Vielen Dank für deine gesponserte Zeit, dein Engagement und für die Nerven, die an diesem Wochenende dran glauben mussten!

