

## **Trainingslager 2024**

Nach einer dreijährigen Pause war es endlich wieder so weit: Unser diesjähriges Trainingslager fand vom 31. Mai bis 2. Juni 2024 in Freudenstadt statt. 7 Schwimmer und 3 Betreuer machten sich am Freitagnachmittag auf den Weg in den Schwarzwald, um ein intensives und abwechslungsreiches Trainingswochenende zu erleben.

Die Ankunft in Freudenstadt verlief reibungslos, und nach dem Einchecken in die Zimmer ging es auch direkt los mit der ersten Trainingseinheit. Die Schwimmer sprangen voller Energie ins Wasser und absolvierten ein anspruchsvolles Programm, das von den Betreuern sorgfältig vorbereitet worden war. Nach der ersten



Trainingseinheit stärkten sich alle beim gemeinsamen Abendessen, wo die Vorfreude auf die kommenden Tage spürbar war.

Der Samstag begann mit einem reichhaltigen Frühstück, das die Grundlage für die erste Trainingseinheit des Tages legte. Nach einer intensiven Schwimmeinheit stand eine Runde Joggen an, um die Ausdauer weiter zu verbessern. Das Mittagessen bot eine willkommene Gelegenheit, sich auszuruhen und neue Kräfte zu sammeln.

Nach einer kurzen Pause folgte das Trockentraining, das mit gezielten Übungen auf die nächste Schwimmeinheit vorbereitete. Am Abend stand wieder Schwimmtraining auf dem Programm, gefolgt von einem gemütlichen Abendessen. Der Tag klang mit unterhaltsamen Sing- und Tanzeinlagen aus, bei denen alle Teilnehmer viel Spaß hatten und der Teamgeist weiter gestärkt wurde.

Am Sonntag starteten die Schwimmer erneut mit einem ausgewogenen Frühstück in den Tag. Die letzte Trainingseinheit im Wasser bot noch einmal die Gelegenheit, an der Technik zu feilen und die Ausdauer zu testen. Nach dem Training packten alle ihre Sachen und traten die Heimreise an.