



<https://blz.li/38vy>

# TSV-SCHWIMMER VERBESSERN TEAMGEIST UND LEISTUNGEN IM TRAININGSLAGER

Veröffentlicht am 08.05.2017 um 15:18 von Redaktion LeineBlitz

**Am Ostersonntag ging es für 25 Aktive der Jahrgänge 2007 bis 1999 der Schwimmsparte des TSV Pattensen ins Trainingslager nach Wolfsburg. Eine Woche lang trainierten die Aktiven im Wasser und an Land. . Mit bis zu sechs Stunden Training am Tag, was sowohl Laufen, Trockentraining als auch Wassereinheiten beinhaltete, wurde den Schwimmer alles abverlangt. Die zahlreichen Einheiten auf der 50-Meter-Bahn im Badeland Wolfsburg gestalteten die Trainer Steffi Lemmer und Jan Ellrott abwechslungsreich und überprüften die Leistungen der Sportler mit etlichen Tests, da das Trainingslager der Vorbereitung auf kommende Landes- und Norddeutsche Meisterschaften diene. Durch Aufnahmen die während des Trainings**



gemacht wurden, analysierten die Aktiven mit den Trainern zusammen wo noch Verbesserungsmöglichkeiten sind. Auch Trainerin Maren Glenewinkel verlangte den Aktiven in der Halle beim Zirkeltraining und bei Laufeinheiten, die sowohl bei Sonnenschein als auch bei Schneefall stattfanden, alles ab. Muskelkater, gequälte Gesichter und Schmerzen blieben da nicht aus, dennoch hatten die Aktiven während der ganzen Woche auch viel Spaß, beim gemeinsamen Essen in der Jugendherberge wurde viel gelacht und die Aktiven wuchsen enger zusammen. Besonders zu erwähnen ist, dass die Schwimmer die Schwimmhalle während der ganzen Woche mit dem Fahrrad erreichten. Bei zwei Wassereinheiten am Tag kamen die Aktiven am Ende der Woche auf knapp 100 Kilometer, die alleine mit dem Fahrrad absolviert wurden. Die Kleinen und die Großen zeigten bei allen Einheiten einen starken Zusammenhalt und die Trainer als auch die Aktiven selber waren am Ende der Woche sehr stolz auf ihre Leistungen.