

## SVN-Schwimmer trainierten 2 Wochen am Mittelmeer

Die SVN-Schwimmsparte führte in den Osterferien ein zweiwöchiges Trainingslager in Südfrankreich durch. In der gut ausgestatteten Schwimmanlage von Canet absolvierten die Sportler dreiundzwanzig Wassereinheiten (insgesamt 120 km) sowie tägliche Kraft- und Landeinheiten. Trainer Ole Bedey und Daniela Jacob waren mit der Leistungsbereitschaft und dem Teamgeist der elf Aktiven sehr zufrieden.

Schwerpunkte, vor allem bei den Jüngeren, war die Verbesserung der Technik in den verschiedenen Schwimmlagen und Grundlagentraining. Für die Älteren standen dazu Ausdauertraining und Verbesserung der Athletik auf dem Programm. Neben den Leistungsüberprüfungen im Becken stand den SVN-Schwimmern auch die diagnostische Auswertung ihrer Lactat-Werte zur Verfügung, die ein wichtiges Instrument zur Einschätzung der individuellen Leistungsfähigkeit darstellt.

Ausflüge nach Toulouse, Perpignan, sowie an den Strand von Canet lockerten den Trainingsalltag auf. Trotz kurzer Erkrankung einiger Teilnehmer an einem Magen-Darm-Virus konnten die Inhalte des Trainingsplans erfolgreich umgesetzt werden, die in regelmäßigen Auswertungsgesprächen zwischen Trainer und Sportler individuell analysiert wurden.

Die finanzielle Unterstützung durch Nienhagens Förderverein Schwimmsport e. V. ermöglichte den Leistungsschwimmern die Durchführung dieses Trainingslagers. Für die Teilnehmer, Kathleen Beiser, Kira-Sophie Beiser, Alexander Brennecke, Judith Fobbe, Maike Höner, Annalena Jacob, Jule Müller, Lea Nowatschin, Emely Reinhold, Jonas Reinhold und Nico Schröder, bedeutete das Trainingslager einerseits eine Bestätigung ihrer bisherigen sportlichen Leistungen, aber andererseits Motivation auch künftig im Schwimmsport erfolgreich zu sein.

