

Förderverein bezuschusst Herbsttrainingslager in Südfrankreich

In mediterranem Klima konnte die Leistungsspitze in den Herbstferien ein Trainingslager in Canet, nahe Perpignan, durchführen.



von links: Kathleen Beiser, Jonas Reinhold, Nils Johnsen, Sina Sürrie, Nico Schröder, Trainer Ole Bedey

Der Leitfaden des Trainingslagers lautete: „Arbeitet viel an den Schwächen und weniger an den Stärken!“

Mit täglich 2 Wassereinheiten plus 2 Einheiten an Land wurde der Trainingsplan problemlos eingehalten. Dazu kamen regelmäßig Auswertungsgespräche zwischen Trainer und Sportler.

Notwendig ist die Durchführung eines Herbsttrainingslagers auf einer 50m-Bahn durch den Wegfall der wöchentlichen Einheit im Bad Bergen/Hohne.