



1. Weseler Schwimmverein 1914 e.V.

Trainingslager 2009 des 1. WSV



Auch in diesem Jahr fuhr der 1. Weseler Schwimmverein vom 13. bis 15.11.2009 in das Trainingslager in Übach-Palenberg. Dort durchlebten die Schwimmer und Schwimmerinnen Technik verbessernde Trainingseinheit um für die kommenden Wettkämpfe gerüstet zu sein. Jedem Schwimmer wurde bei der Videoanalyse seines Schwimmstiles, der kleinste Fehler gezeigt. Genau wie in den Vorjahren spielte die Kondition eine nicht ganz unerhebliche Rolle. So wurde die Ausdauer nicht nur im Wasser sondern auch in der Halle trainiert. Verschiedene Dehnungsübungen, das gefürchtete Zirkeltraining sowie bei den Völkerballspielen kam jeder der Teilnehmer kräftig in schwitzen.

Seite 1 von 2

1. Weseler Schwimmverein 1914 e.V.
Keramagstrasse 57
46483 Wesel
info@1wsv.de



1. Weseler Schwimmverein 1914 e.V.



Alle Betreuer waren überaus zufrieden mit ihren Schwimmern und sind schon gespannt auf die folgenden Wettkampf, die den genauen Erfolg des Trainingslagers zeigen werden. Nicht nur die Trainerschaft zeigte sich zufrieden. So lobten auch die Schwimmer das Engagement der Trainer. Diese schreckten nicht davor zurück die Übungen in der Halle bis zum bitteren Ende mit zu machen um zu beweisen das selbst „alte Hasen“ noch fit sind. Obwohl das Trainingslager so manch einen seine Grenzen aufzeigte, war die Laune der Schwimmgruppe hervorragend. So wurde nach einem harten Trainingstag etwas länger aufgeblieben als man eigentlich durfte. Am Ende dieses Wochenende versicherten die 18 Schwimmer und Schwimmerinnen nächstes Jahr wieder dabei zu sein.