

Am Freitag den 14.2.2014 machten sich 18 Teamworker plus Trainer auf den Weg nach Lindow, um sich ein Wochenende hauptsächlich dem Schwimmsport, zu widmen. Die erste Einheit war für 17 Uhr angedacht, nur leider war das Sporthotel so gut besucht, dass unsere Schwimmzeit um eine Stunde nach hinten auf 18 Uhr verschoben wurde. Dank den Überredungskünsten des Trainers, mussten wir aber nicht auf wertvolle Schwimmminuten verzichten. Wir konnten die Zeit hinten anhängen. So hatten wir noch vorher Zeit die Zimmer zu beziehen und kurz durchzuatmen. Wir hatten überwiegend Doppelzimmer, die sich im gleichen Haus wie die Schwimmhalle befanden. Gerade in den Wintermonaten eignet sich das sehr gut, wenn sich die Temperaturen um den Nullpunkt befinden.

Um 18 Uhr startete dann unsere erste Einheit. Zu Beginn stellte Pawel sich und unser kommendes Programm vor. Das Schwimmtrainingslager war ausgelegt auf Schnelligkeit und Ausdauer. Der eine oder andere hatte ja schon Samstags (Seestrasse) gesehen, dass bei Pawel' s Training Liegestütze immer zur Tagesordnung gehören. Nachdem Pawel aber Freitagabend gemerkt hatte wie abgekämpft wir waren, wurden wir noch verschont.

Im Anschluss gab es Abendbrot. Wer danach noch Lust hatte, konnte im Seminarraum den Abend mit einem Bier (alkoholfrei natürlich!) ausklingen lassen.

Samstag:

Samstagmorgen startete der Tag schon früh um 6 Uhr mit der ersten Einheit. Leider konnten Matthias Küster und Uwe Brettschneider nicht an den Einheiten teilnehmen, da sie sich mit einer Grippe plagten. Aus Solidarität standen Sie aber unermüdlich am Rand.

Samstag früh war es dann soweit für Pawels Liegestützprogramm. Nach jeden 50 m ging es raus aus dem Becken und nach 5 Liegestütze wieder rein. Ich dachte mir nur, hättest Du mal mehr Stabbi gemacht. Dennoch biss sich fast jeder durch und freute sich auf das folgende Frühstück. Um 10:30 Uhr ging es mit der nächsten Stabbieinheit in der Turnhalle weiter. Zur Erwärmung gab es Ballspiele, bei denen sich doch die meisten in Ihre Jugend versetzt fühlten. Ich weiß schon warum ich in der Schule im Ballsport nie gut abgeschnitten habe. Nachdem wir ordentlich warm waren, zeigte sich wer die letzten Monate fleißig seinen Unterarmstütz gemacht hat. Mein Fazit: es gibt noch viel zu tun!!!

Im Abschluss ging es wieder ins Wasser. So langsam merkte ich meine Schulter, aber bloß nicht jammern, schließlich standen doch die Videoaufnahmen an. Nach 1 Stunde Programm wurde jeder einzeln aufgenommen für die anschließende Analyse.

Halbzeit!

Nach dem Mittagessen hatte jeder den Nachmittag bis 18 Uhr zur freien Verfügung. Viele trafen sich noch zu einem gemütlichen Lauf um den See. Um 18 Uhr ging es dann zur letzten Einheit für den Samstag. Trotz müder Arme, wollte keiner den Trainer enttäuschen und biss die Zähne zusammen. Nach dem Abendbrot ging es für mich dann ins Bett.

Sonntag:

Früh um 5:25 Uhr klingelte der Wecker und es war schon sehr verlockend sich nochmals umzudrehen. Aber nein, die vorletzte Trainingseinheit rief. Diesen Morgen durften wir mit Sprints zum Wachwerden beginnen. Es folgten noch diverse Sprints von Startleine zu Leine um einen Wasserstart zu simulieren. Danach hatten wir uns definitiv unser Frühstück verdient. Nach dem Frühstück sollte eigentlich die Auswertung der Schwimmvideos stattfinden. Da uns die Videos aufgrund technischer Schwierigkeiten nicht zur Verfügung standen, wertete Pawel unsere Defizite mündlich aus. Bei einem mehr, beim anderen weniger.

Die übrig gebliebene Zeit nutzten wir um die Zimmer zu räumen, bevor es wieder in die Turnhalle ging.

Da bei den meisten die Kraft in den Armen nachließ, stand diesmal das Dehnen im Vordergrund.

Mit den letzten Kräften ging es zur letzten Einheit. Unsere Bahn musste wohl sehr Mitleid erregend ausgesehen haben und so verschonte Pawel uns mit Liegestützen. Wir durften dafür unter anderem ein 800m Programm mit vielen Sprints machen. Die letzte Einheit verging doch schneller als erwartet und jeder war froh es geschafft zu haben.

Mein Fazit zu dem Trainingswochenende: Es war ein durchaus anstrengendes, dennoch strukturiertes Trainingswochenende, bei dem jeder auf seine Kosten gekommen ist. Mir persönlich hat es wieder gut getan, dass ein erfahrener Trainer am Rand stand, der einem geholfen hat, die Technik zu verbessern. Fehler schleichen sich leider immer wieder ein. Zum Trainer möchte ich lobend erwähnen, dass ich jeder Zeit das Gefühl hatte, dass er präsent war und er auf jeden einzelnen eingegangen ist. Ich würde mich freuen wenn das Trainingslager in dieser Konstellation wiederholt werden würde.

Euro Carola Tali

und Fotos von Karsten Koletzko:



