

Trainingslager Calella 2017

Tag 4 – 11. April:

Hola ,

Heute, als wir vom Frühstück zurückkamen, gingen wir in unser Zimmer hoch und packten unsere Schwimm Taschen. Um 10:15 Uhr versammelten wir uns in der Bar . Dort zeigte Herr Fabian Videos, welche uns das Streamlining und Wenden näher bringen sollten. Danach sind wir gemeinsam zum Aufwärmtraining gelaufen. Jordi, vom Crol-Center wollte ein Gruppenfoto von uns allen. Wir legten unsere Trainingsmatten zu einer großen Fläche zusammen um uns entsprechend aufzustellen.



Bevor wir ins Wasser sind, war Herr Fabian plötzlich verschwunden. Er musste noch den am Abend vorher von Winde verwehten Trainingsplan aus der Tiefgarageneinfahrt holen, welche sich unter dem Bad befindet. Anschließend sind wir ins Wasser gesprungen. Wir sind mit Pull-Buoy, Becher und Schnorchel geschwommen, hauptsächlich Technik, bei der ein „Piepser“ (Trainings-Timer) uns den Takt vorgab. Als das Training fertig war sind wir ganz schnell in die Duschen gerannt, weil uns so kalt war, nur Philipp drehte wieder einmal eine extra Runde 200m Delphin.



Trainingslager Calella 2017

Nach dem Essen hatten wir Pause, welche einige nutzten um an den Strand zu gehen, andere waren in der Stadt und wir am Hotel-Pool.



Um 17 Uhr dann die Überraschung, statt Aufwärmen überraschte uns Nenad mit einem Jogging-Spiel – Daliah lief voraus die Gruppe zwischendrin und Nico hinten dran. DIE SCHAFHERDE . Niemand durfte vor Daliah oder hinter Nico laufen, ansonsten gab dies 20 Liegestützen als Strafe. Das Spiel schien nicht allen zu gefallen, denn wir haben einige unserer Team Kameraden auf dem Weg verloren. Tränen sind geflossen, es gab jedoch kein Mitleid.



Ab ins Wasser! Langstrecken Training war angesagt, Paddels dienten zur Unterstützung weitere Schmerzen in den Armen zu ertragen. Nach dem Training war auch dementsprechend der Hunger ziemlich groß. Anschließend ging es auf die Zimmer – alle total kaputt, bis auf die jüngeren Jungs, die in der Bar Pool-Billard spielten, welches Nenad mit den Worten unterband: „Wenn ihr nicht sofort auf eure Zimmer geht wecke ich Herrn Fabian, dann ist aber der Teufel los“. Das hat gegessen und blitzschnell waren alle verschwunden.

Wir sind gespannt auf die nächsten Tage

Alina, Lara und Leonie