



1. Trainingslager Mädelsboot Schwabenpower

22.04.16 – 24.04.16

Freitag:

Um 16 Uhr war es dann soweit und wir haben uns Alle zur Abfahrt ins Trainingslager am Wonnemar getroffen. Mannschaft, Gepäck und Proviant auf die Autos verteilt und los ging es. Susi, Matthias und Co. kommen mit den Booten etwas später nach. Ankunft an unserem Trainingsort „Grüntensee“, einchecken in Wertach und am Campingplatz. Um 20 Uhr gab es feines Essen beim Griechen vor Ort.



Anschließend haben wir uns im Fernsehraum zusammengesetzt und von unserem Trainer einen Überblick über die geplanten Trainingseinheiten bekommen.

Gemeinsam haben wir 5 Regeln erarbeitet, die bei uns in der Mannschaft/Boot gelten:

1. Wir reden miteinander, nicht übereinander
2. Im Boot gibt es nur eine Stimme: die des Trainers
3. Wir fahren kein Rennen um Zweiter zu werden
4. Wir sind im Boot diszipliniert und konzentriert
5. Alle sind gleich

Zeitlicher Ablauf:

Samstag:

09:00 h Aufwärmtraining

09:30 h Technik mit Filmen

11:30 h Mittagspause und Technikbesprechung

13:30 h Aufwärmtraining

14:00 h Techniktraining

17:00 h Aufwärmtraining

17:30 h 3 x 1000 m

Sonntag:

09:00 h Aufwärmtraining

09:30 h Start und Sprints

Auch in der Gesprächsrunde, in der jeder seine bevorzugte Position und Motivation im Boot kurz erläutert hat, kam so manch interessanter Aspekt zum Vorschein.

Wie bei uns im Mädelsboot üblich, wurde natürlich ein Trainingstag (wenn er auch nur theoretisch war) mit Duddel begossen. Die sehr lustige Runde hat sich nach Ermahnungen wegen unserer Lautstärke dann irgendwann doch aufgelöst. Immerhin hieß es ja für Alle „pünktlich am nächsten Morgen um 7:30 Uhr Boote abladen“.



Samstag:

Wettervorhersage: Stürmisch mit Dauerregen, aber wenn Engel reisen???

Nach erstaunlicher Pünktlichkeit (Boote abladen) stärkten wir uns beim Frühstück.

1. Training: Das Aufwärmtraining bei Matthias war für jede Einzelne sehr aufschlußreich ;-)
Aufgeteilt auf 2 Boote ging es gleich auf das Wasser.
Nach „lockerem“ einpaddeln wurde jede einzelne Paddlerin bei Frequenz- und Streckenschlägen gefilmt, was bei 21 Mädels schon einige Kilometer ergab.

Kurze Mittagspause mit Gulasch.

Videoanalyse durch unsere Trainer: „Aufdrehen, Druck auf das Paddel,...“ auf ins nächste Training zur Umsetzung.

2. Training: Das Aufwärmtraining bei Matthias war für jede Einzelne sehr aufschlußreich ;-)
Umsetzung der theoretischen Analyse ins Praktische und weitere Übungen zur Technikverbesserung (z.B. 1-2-3 und Augen zu) aufgeteilt auf 2 Boote

Nötige Erholungspause mit Kaffee, Obst und Kuchen!

3. Training: Das Aufwärmtraining bei Matthias war für jede Einzelne sehr aufschlußreich ;-)
Neue Sitzaufteilung auf die 2 Boote.
3x 1000 Meter waren angesagt, daß wir die 1000 Meter jeweils wieder „locker“ zurück paddeln mußten stand jedoch nicht in dem Trainingsplan.

Training ist für heute fertig! Wetter hat gehalten - jetzt schüttet es.

Die Zeit bis zum Abendessen wurde unterschiedlich genutzt: Abliegen, regenerieren, aufhübschen oder Energie auftanken mit Vitaminen und Flüssigkeit.



Bowle-Rezept ist streng geheim!

Abendessen, Brainstorming und auch Lob von unseren Charming-Boys für unsere verbesserte Paddeltechnik.

...und ab ins Bett.

Sonntag:

Wettervorhersage: Schnee

Ein Blick am Morgen nach draußen – schönste Schneeflocken, bezuckerte Landschaft.



4. Training: Das Aufwärmtraining bei Matthias war für jede Einzelne sehr aufschlußreich ;-)
Durch eine spontane Schneeballschlacht haben wir das Boot von der dicken Schneeschicht befreit und voll besetzt ging es frisch motiviert aufs Wasser.



In Schlangenlinien, rund um die vielen Fischerboote, haben wir uns eingepaddelt. Die Starts- und Sprintübungen wurden wegen dem Wetter durch Langstrecke ersetzt.

Alfons versprach uns vor den letzten 1000 Metern „danach habt ihr es geschafft“.

Doch es kam noch eine Trainingseinheit an Land dazu. Wir mußten das Boot gefühlte 1000 Meter den Berg hochtragen. Boot verladen und ab unter die warme Dusche.

Zum Abschied vom Grüntensee kam die Sonne zum Vorschein und wir machten unseren letzten „Sonnengruß“ (hatte sich ja im Vorfeld bewährt, das Wetter war viel besser wie vorhergesagt)



Alles eingepackt und ab gings nach Hause.

Ankunft am Kiesbänkle, Boote und Gerätschaften verstaut, alle zufrieden und glücklich daheim.



Danke an die tolle Orga

Danke für die tollen Trainingseinheiten

Danke an Alle für das gemeinsame tolle Wochenende!!!!

Schee wars,

in diesem Sinne: Jamas und Oblädle