

Wochenendlehrgang am 13.01- 14.01 des Landesstützpunkts Stuttgart im Sportbad/ Neckarpark



Der zweite Wochenendlehrgang des Landesstützpunkts Stuttgart wurde unter der Betreuung vom LSP-Trainer, Nikolai Schmidt, Jan König (SV Region Stuttgart) und Sabrina Winter (Leistungssportswimmen gGmbH) am vergangenen Wochenende (13./14.01.2024) erfolgreich im Sportbad Neckarpark durchgeführt.

35 Athletinnen und Athleten aus der Region nahmen an diesem anspruchsvollen Lehrgang teil. Der Schwerpunkt am Samstag lag auf Brusttechnik, Brustbeine und Brust Gesamtlage. Zwischen zwei Schwimmtrainingseinheiten fand einen Kurzvortrag von Sabrina Winter über Sporternährung, das ist besonders wichtig für Training und Wettkampf im Leistungssport.

Der Schwerpunkt am Sonntag lag auf Delfintechnik, Beinarbeit und Delfinkicks. Zwischen zwei Schwimmtrainingseinheiten wurde 45-minütiges Mobilisationstraining durchgeführt. Am Ende des Nachmittagstrainings wurde mit der ganzen Mannschaft eine sehr spannende Staffel geschwommen.

Die Teilnehmer des zweiten Wochenendlehrgangs des Landesstützpunkts Stuttgart zeigten ein professionelles Verhalten, indem sie fleißig und konzentriert beim Training waren. Die ganze Mannschaft war sehr engagiert und motiviert, was sich in der erfolgreichen Durchführung des Lehrgangs widerspiegelte. Dieses Verhalten ist ein wichtiger Faktor, um die eigenen leistungssportlichen Ziele zu erreichen.

Wir freuen uns sehr auf ein Wiedersehen zum Wochenend-Lehrgang 3 am 09./10.03.2024 im Sportpark/Neckarpark in Stuttgart.