

## Dritter Lehrgang des Landesstützpunkts Stuttgart im Sportbad

Der Landesstützpunkt Stuttgart hat am 09.03.24 den dritten Lehrgang im Sportbad Neckarpark durchgeführt.



Insgesamt haben 19 Athlet\*innen von D3, E3 bis D4, E3 teilgenommen. Unter Betreuung von Nikolai Schmidt (LSP-Trainer), Björn Koch (SV Schwäbisch Gmünd). Während des Lehrgangs wurden zwei Schwimmeinheiten absolviert, die in eine wichtige Wettkampfperiode fielen. Der Fokus lag dabei auf wettkampfspezifischen Aufgaben wie Starts, Wenden und Sprints. Vor dem Training fand eine gemeinsame Erwärmung statt und nach jeder Schwimmeinheit gab es eine gemeinsame Nachbereitung.

Zwischen den Schwimmeinheiten wurden 45 Minuten Athletiktraining durchgeführt, bei dem die Mobilisation von Rumpf und Bauchmuskulatur sowie Übungen mit Theraband im Fokus standen. Die Athlet\*innen absolvierten spezifische Übungen, die für das Schwimmen geeignet waren.

Das Hauptziel des Lehrgangs war es, die Gruppendynamik zu stärken und die Trainingsgeschwindigkeit zu erhöhen. Außerdem ermöglichte der Lehrgang den Austausch von Trainingserfahrungen innerhalb der gesamten Mannschaft. Nach der ersten Schwimmeinheit des Lehrgangs standen Staffelrennen über 12x 50 Meter mit 3 Mannschaften à 6 Teilnehmer an der Tagesordnung. Dabei mussten die Schwimmer selbst entscheiden, wer welche Strecke schwimmt. Wettkampfgeist und Teamgeist wurden dabei besonders betont.