LSP NECKARSULM

Lehrgang 2 (13./14.01.2024)

Samstag 13.01.2024

10.15 Uhr:	Treffen und Begrüßung
10.30 Uhr:	Erwärmung an Land und Vorbereitung auf das Training
10.30 – 12.30 Uhr :	1. Schwimmeinheit
12.30 – 13.00 Uhr:	Nachbereitung und Dehnen
13.30 – 14.30 Uhr:	Check In im Hotel und anschließend Mittagessen im Neckarsulmer Brauhaus
15.00 – 15:30 Uhr:	Athletik (Kraftzirkel) am Beckenrand
15:30 – 17:30 Uhr:	2. Schwimmeinheit
19.00 – 20.00 Uhr:	Abendessen im Hotel

Sonntag 14.01.2024

7:30 – 8:15 Uhr:	Frühstück im Hotel
8:30 Uhr	Auschecken
9:00 – 11:00	3. Schwimmeinheit
11:30 Uhr	Ende des 2. Lehrgangs

SPORT-UNION NECKARSULM

Bericht

An der zweiten Maßnahme des LSP Neckarsulm in der Saison 2023/24 nahmen insgesamt 12 Sportler/innen teil.
Teilgenommen haben Athleten aus den Vereinen SV Bietigheim, TSG Schwäbisch Hall, TV Bad Mergentheim und der Sport-Union Neckarsulm.
Trainiert und betreut wurde die Auswahl von Paul Harloff und Dan Morse.

Insgesamt stand der Lehrgang ganz im Begriff der Ausbildung der anaeroben und aeroben Kapazität. In der ersten Wassereinheit stand deshalb ein großer Zirkel im Wasser auf dem Programm, bei dem es darum ging an verschiedenen Stationen mit verschiedenen Widerständen für kurze Zeit maximal zu sprinten. Trainiert wurde so beispielsweise am Tower, mit Bungees oder ganz oder Widerstand. Zur Stärkung ging es danach gemeinsam ins Neckarsulmer Brauhaus. Passend zu den Sprints am Vormittag gab es am Nachmittag vor der zweiten Einheit einen Athletikzirkel mit vielen schnellkräftigen Übungen. Die Wassereinheit danach diente aufgrund des intensiven Vormittags und des ebenso intensiven Athletiktrainings ganz der Regeneration.

Nach einem guten Schlaf und noch besserem Frühstück ging es erholt zur letzten Einheit des Lehrgangs. Hier stand nun die Ausdauer im Vordergrund. Mit individuellen Pausen und Zielzeiten bewältigten die Athleten viele 200er in gesteigerten Geschwindigkeiten.

Trotz höherer Intensitäten und anstrengenderem Training im Vergleich zum ersten Lehrgang zeigten sich alle Teilnehmer hochmotiviert und freuen sich schon jetzt auf den abschließenden 3. Lehrgang im März.

Wir freuen uns auf den nächsten Lehrgang mit euch.

SPORT-UNION NECKARSULM