



LSP Sindelfingen

Maßnahme 07.01/08.01.23 im Klostergartenbad/Sportwelt



Ablauf:

	Samstag 07.01	Sonntag 08.01
	Kloga	Kloga
8.00-8.30		
8.30-9.00		
9.00-9.30		
9.30-10.00	ANREISE	Erwärmung
10.00-10.30	Wassereinheit	Wassereinheit
10.30-11.00		
11.00-11.30		
11.30-12.00		
12.00-12.30	Mittagessen	Mittagessen
12.30-13.00	Mittagessen	
13.00-13.30	Weg zur Sportwelt	
13.30-14.00		
14.00-14.30	Functional Training	Wassereinheit
14.30-15.00		
15.00-15.30		
15.30-16.00	Weg zum Kloga	
16.00-16.30	Wassereinheit	ABREISE
16.30-17.00		
17.00-17.30		
17.30-18.00		
18.00-18.30		
18.30-19.00		
19.00-19.30		
19.30-20.00		

Leitung:

Hannah Ney (VfL Sindelfingen)

Durchführung:

Hannah Ney (VfL Sindelfingen)

Niclas Rex (SSG Reutlingen/Tübingen)

Julian Neumaier (Sportwelt VfL Sindelfingen)

Inhalte:

An der zweiten Maßnahme der Saison 2022/23 am 07.01/08.01.23 nahmen insgesamt 21 Schwimmer*innen aus Region teil.

Los ging es im Wasser mit ein paar anspruchsvollen Technik Drills, bevor der Fokus an diesem Wochenende auf das allseits beliebte Beineschwimmen gelegt wurde. Diese wurden nahezu in jeder der Einheiten intensiv strapaziert.

Nach der ersten Einheit im Wasser ging es im Fussmarsch zur Sportwelt nach Sindelfingen, in der uns Julian Neumaier in Empfang nahm und mit den Athleten und Athletinnen ein Functional CrossFit Programm und im Anschluss etwas Mobilisation bzw Stretching durchführte.

Am 2 Tag wurde erneut intensiv im Wasser gearbeitet und die Unterwasser, sowie das Streamlineschwimmen geübt. Mit müden Beinen schlossen die die Teilnehmer*innen das Event mit einer Staffel ab und verabschiedeten sich nach Hause.

