

BWTV Herbstcamp 2016 in Kempten im Allgäu

Tag 1: Montag

Heute sind wir angekommen und haben gleich die erste Laufeinheit absolviert. Danach gab es ein leckeres Mittagessen als Stärkung für die hügelige 10km MTB Runde. Danach konnten wir unsere Zimmer beziehen, die Umgebung erkunden und nach dem Abendessen haben wir dann noch ein paar Kennenlernspiele gemacht.

Tag 2: Dienstag

Nach dem Frühstück starteten wir mit unserer ersten Schwimmeinheit dieser Woche im Cambomare. Durch das ausgiebige Techniktraining hatten wir uns die freie Zeit zum Baden danach verdient. Während des Mittagessens mussten wir uns entscheiden, ob wir als nächste Einheit Laufen oder MTB fahren wollten. Die eine Gruppe machte Lauftechnik bei Armin während die Andere eine Runde mit dem MTB und Bettina drehte. Daraufhin fragten wir uns wie wir noch ein Schwimmtraining überleben sollten. Aber auch das ging noch erstaunlich gut und abends entspannten wir und beim gemeinsamen Fernsehen.

Tag 3: Mittwoch

Es gab um 8 Uhr Frühstück, danach haben wir unsere Sachen gepackt und sind zum Schwimmen gegangen. Dort haben wir Wenden geübt und andere Techniksachen. Um 11 Uhr war das Training aus und wir konnten uns noch 20 min im Spaßbad vergnügen. Um 12 Uhr gab es dann schon Mittagessen und um 14 Uhr war dann Lauftraining. Dort haben wir neue Lauf ABC Übungen gelernt und sind auch 600er und 1000er gelaufen. Den Abschluss des Lauftrainings haben wir wegen dem kalten Wind in die Sporthalle verlegt und noch ausgiebig gedehnt. Da einige von uns einen Bummel in Kempten machen wollten, haben Armin und Bettina uns hingefahren und auch wieder abgeholt. Nach dem Abendessen stand noch Stabi mit Bettina auf dem Plan.

Tag 4: Donnerstag

Heute waren wieder zwei Schwimmeinheiten geplant, die Erste mit vielen Kraftausdauerübungen, Fußfesseln und Fingerpaddles. Nach dem Mittagessen haben wir uns dann wieder in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe ist mit Armin zum Laufen gegangen, die andere mit Bettina eine 20km MTB Runde gefahren. Fast ohne Pause ging es dann zum zweiten Schwimmtraining, diesmal mit vielen neuen Technikübungen, auch zum Brust- und Rückenschwimmen. Abends gab es dann noch ein ganz spezielles Koordinationstraining! Armin's Frau wollte uns das Tanzen beibringen. Inzwischen können wir alle Cha Cha Cha.

Tag 5: Freitag

Am letzten Tag war das Frühtraining um 7 Uhr Pflicht. Aber Armin war gnädig mit uns, da wir auch noch zwischen Frühstück und Schwimmtraining die Zimmer räumen mussten. Beine, Paddelübungen und Sprints standen auf dem Programm des anschließenden Schwimmtrainings, und zum Abschluss noch ein paar Staffelspiele und Tauchen. Am Wochenende haben wir nun trainingsfrei!

Fazit der beiden Trainer, Bettina und Armin:

Das Herbstcamp 2017 kann geplant werden, und wir freuen uns schon wieder auf eine tolle Woche mit dem motivierten Triathlon Nachwuchs aus ganz BWTV-Land.