

Theorie und Praxis-Lehrgang der WettkämpferInnen des BTCs

Am 11. Januar 2020 fand zum ersten Mal ein kombiniertes Theorie/Praxis-Seminar für die Binger WettkämpferInnen, organisiert vom Landesverband, statt. Zur Theorie trafen wir uns im WBZ in Ingelheim. Für ca. 2 Stunden hieß das Programm „Anti-Doping“. Ein großes Kompliment an die Referentin der NADA, die es super verstand die TeilnehmerInnen miteinzubeziehen und die Inhalte, auch für die Kleinsten, gut zu vermitteln. Es machte einen großen Spaß, gemeinsam über Werte des Sports und Fair Play zu reden und das wichtigste zum Thema „Doping“ zu lernen.

Im Anschluss ging es dann zur Praxis ins Taubertsbergbad in Mainz. Nach dem gemeinsamen Erwärmen und einer Art Zirkeltraining fürs Wasser trainierten unsere 11 WettkämpferInnen in getrennten Gruppen. Die Mittelstreckler/Langstreckler trainierten bei Katja, die Sprinter durften bei mir und Alex (Flotte Flosse) ihre Bahnen ziehen. Die Trainingspläne unterschieden sich in ihren Anteilen an maximalen Einheiten und Grundausedauereinheiten. Nach einer kurzen Pause und dem Einschwimmen mit Mono, nahmen wir noch je einen 100m Sprint von jedem/jeder und es zeigte sich, dass die meisten schon in einer guten Form für die anstehenden Wettkämpfe sind.

Dank an den LVST für die Organisation dieses Lehrgangs. Ein gelungener Tag!

Lisa Walter