

Wochenendlehrgang vom 08.-09.10.2022 in Karlsruhe

Am Wochenende vom 08.-09.10.2022 fand am Landesstützpunkt Karlsruhe (Fächerbad) der erste Lehrgang der Saison für den E3-, D3-, E4- und D4-Kader unter Leitung vom LSP-Trainer Jonas Holzwarth und Sven Münster (TSV Freudenstadt) statt.

Neben den Kader-Athleten konnten sich weitere talentierte Schwimmer/innen über ihre Teilnahme am Lehrgang freuen (insgesamt 11 Teilnehmer).

Auf dem Programm stand die Grundlagenausdauer mit einer anspruchsvollen Athletik-Einheit und zwei Trainingseinheiten im Wasser pro Tag. 11,7 km wurden täglich geschwommen.

Eine zweistündige Mittagspause mit warmen Nudelgerichten in der Cafeteria des Fächerbads diente der Erholung und dem Austausch.

Am Sonntag gegen 16:30 Uhr ging der Lehrgang zu Ende. Alle waren froh, schöne Momente erlebt und die hohen Anforderungen des Lehrgangs erfüllt zu haben.

