

KADER-TRAININGSLAGER 2014

In diesem Jahr absolvierte ich mein Trainingslager auf der Ostseeinsel Usedom in Zinnowitz mit dem Kader des NLV's. Während der 10 Tage (07.04.-17.04.2014) stand vor allem die Verbesserung der Ausdauer im Vordergrund.

Der Trainingstag begann jeden morgen um halb acht mit dem Auftakt, das heißt wir mussten ungefähr einen Kilometer am Strand laufen und dann in die kalte Ostsee baden gehen. Danach gab es Frühstück.

Vor-, sowie nachmittags stand meistens ein Dauerlauf auf dem Programm.

Neben dem vielen Laufen mussten wir öfters zum Schwimmtraining in die nahegelegene Salzwassertherme.

Als Ausgleich zu den Dauerläufen waren wir auch 4h Radfahren oder 4h Wandern.

An zwei Tagen hatten wir nachmittags frei. Dann sind alle gemeinsam in die Sauna gegangen.

Gewohnt haben die Athleten in großen Häusern auf dem Campingplatz Pommernland.

Mit 15 Jahren war ich die jüngste Teilnehmerin am Trainingslager. Wir haben uns aber trotzdem alle sehr gut verstanden.



Lea Ahrens