

Trainingslager Altglashütten 3.04. und 04.04.2018



Wie vereinbart waren gestern Morgen alle Mädels pünktlich erschienen und nach dem Verladen des Gepäcks ging es kurz nach 9:30 Uhr los in Richtung Hinterzarten. Bereits kurz nach 11 Uhr waren wir da und haben die benötigten Materialien vom Bus in die Sporthalle gebracht. Danach gab es für die Trainer (Kaffeepause) und für die Mädels etwas Zeit zum Chillen.

Mit gegenseitigem kennenlernen und vielen Spielen ging es los, bevor dann die härteren Trainingseinheiten folgten. Die wB begann im Freien, die wA in der Halle und später wurde getauscht.

Gegen 16:30 Uhr fuhren wir dann nach Altglashütten, wo die Zimmer verteilt wurden und gegen 18 Uhr dann das Abendessen eingenommen wurde. Mit einem kurzen Verdauungsspaziergang und der anschließenden Mannschaftsbesprechung, war der Abend dann zur freien Verfügung.

Mittwochmorgen starteten wir mit dem Programm 'Fit in den Tag' – eine kleine Joggingeinheit und etwas dehnen standen an. Anschließend wurde das Frühstück eingenommen und die Lunchpakete für den Mittag gerichtet. In der Sporthalle angekommen standen 4 Trainingseinheiten (Abwehrtraining und Wurftechniken) auf dem Programm. Die Pausen wurden wieder verkürzt und die Wurfgeschwindigkeit mit unserem Messgerät gemessen (Krissi wurde Siegerin mit 81 Km/Std.). Der Mittwoch wird der längste Tag im Trainingslager gewesen sein. Bis um 16 Uhr waren wir in der Sporthalle, um unser Training zu absolvieren. Danach ging es ins Sportstudio Sportivo, für eine Spinningeinheit. Mit einem gemeinsamen Essen in der Gaststätte Schwörerer beendeten wir dann den anstrengenden und langen Tag.

Lena H. und Jürgen