

## Intensiv-Trainingswoche, 17. - 22. April 2023

Die letzte Frühlingswoche beginnt und zugleich bei uns im Club, die Intensivtrainingswoche. Das 16-köpfige Team, welches an den Trainings teilnahm, stellte sich darauf ein für die nächsten sechs Tage, jeden Abend eine 90-minütige Trainingseinheit zu absolvieren und jeweils eine andere Schwimmlage zu trainieren.

Bereits ab dem 1. Tag waren alle Schwimmer hoch motiviert und sehr diszipliniert. Am Montag fingen wir mit der Königsdisziplin «Delphin» an.

Der Dienstag folgte mit einer kurzen Warm-Up im trockenen und danach ging es das ganze Training Rückwärts (Rückenkraul). Natürlich darf der Spass auch in dieser Woche nicht zu kurz kommen. So gab es bei jedem Training in den letzten 15 min. ein Spiel wie Wasserball, blinde Kuh, Materialstafette, Lotto, Tauchstafette...

An Tag 3 war der Treffpunkt wie gewohnt 20 Minuten vor Trainingsbeginn vor dem Hallenbad Blumenwies. Doch dieses Mal traten wir nicht gemeinsam in das Hallenbad, sondern fuhren mit dem Club Bus in Richtung Säntispark. Dort angekommen, war die Vorfreude und das Adrenalin voll aufgeladen, damit wir uns auf den diversen Wasserrutschen messen konnten. Nach Halbzeit gab es einen kleinen Imbiss in Form von einem Weggli und einem Kinderriegel als Stärkung für die 2. Hälfte. Nach einem Ritt im Wellenbad, ging es nochmals über die Rutschen zur Umkleide und alle waren dank ihrer Selbstständigkeit und Disziplin, pünktlich wieder beim Club Bus.

Tag 4 & 5 standen im Zeichen von Crawl und Brust. Inzwischen übernahmen die älteren Schwimmer das Einturnen mit vereinzelt Kräftigungsübungen. Mit einfachen, aber effektiven Technikübungen, konnten die SchwimmerInnen ihre Schwimmtechnik verbessern und sind somit startklar für das letzte Viertel der Saison.

Der Abschluss der Woche fand am Samstag statt. Trainingsbeginn war um 10:00 Uhr. In der letzten Einheit haben wir als Trainerteam entschieden eine Sequenz Lagen einzubauen und kurze, knackige Sprints in allen vier Schwimmlagen durchzuführen. Nach diesem Mini-Wettkämpfen mit Zeit stoppen und einem lockeren Ausschwimmen, hiess es für die Kinder «Gas» zugeben. Weil wir diese Woche nicht mit dem Training abschliessen, sondern mit einem feinen Mittagessen als Team. Durch die Routine, welche sie in dieser Woche erlernt haben, waren bereits alle 25 Minuten nach Trainingsende frisch geduscht im Club Bus. Dieses Mal war das Ziel das Restaurant 100g in St. Gallen. Nach einer feinen Pizza kehrten wir ins Hallenbad zurück, wo unsere Cheftrainerin zum Abschluss die Schwimmer für ihre Disziplin und Leistungen für diese Woche lobte. Bei strahlender Sonne wünschten wir unseren SchwimmerInnen noch ein schönes Wochenende und gute Erholung – bis am Montag – wo der Normale Trainingsbetrieb wieder starten wird.

In der Intensivwoche waren folgende Schwimmer/innen mit dabei:

**Alea Thaqi, Liana Thaqi, Giuliana Stevanon, Noah Schiavone, Noemi Schiavone, Nestea Chiara Sadikovic, Leni Venezia, Elias Prinz, Dan Kurer, Julio Wütrich, Aurelia Winkler, Elena Rieder, Maximilian Stohler, Nerea Piccolo, Jaël Müller und Sarina Scherrer.**

**Domenica Schiavone und Davide Ricci** waren für das Training verantwortlich und standen immer für Rat und Tat zur Seite.

Ein grosses Dankeschön geht an unsere **Trainer** und Betreuer **Cristiano Schiavone**.





Foto: Domenica Schiavone & Davide Ricci  
Bericht: Davide Ricci