

## **Training in den Faschingsferien**

Liebe Sportler der LG I und LG II,

wir haben uns bemüht, Euch eine richtige Trainingswoche anzubieten.

Herausgekommen ist ein kleines Kurztrainingslager mit immer 2 h Wasserzeit, was Euch die Möglichkeit gibt, den Anschluss zu halten und die Form nicht zu verlieren.

Wir versuchen ja immer, Euch in den Ferien etwas Anderes zu bieten. Diesmal dürfen wir wieder in die Olympiahalle – vielen Dank an Michael Hahn dafür.

### **Montag, den 07.02.2011**

Athletik: 18.00-18.30 Uhr (bitte warme Sachen bzw. Laufsachen mitbringen, da evtl. das Aufwärmen im Freien stattfindet)

Schwimmen: 18.30-20.30 Uhr

Ort: Schwimmhalle Vaterstetten

### **Mittwoch, 09.02.2011 – Mini-Trainingslager**

1. Schwimmen: 10.00-12.00 Uhr

Ort: Trainingsbecken in der Olympiaschwimmhalle (50m-Bahn!!)

Athletik: 18.00-18.30 Uhr (bitte warme Sachen bzw. Laufsachen mitbringen, da evtl. das Aufwärmen im Freien stattfindet)

2. Schwimmen: 18.30-20.30 Uhr

Ort: Schwimmhalle Vaterstetten

### **Donnerstag, den 10.02.2011**

Athletik: 18.00-18.30 Uhr (bitte warme Sachen bzw. Laufsachen mitbringen, da evtl. das Aufwärmen im Freien stattfindet)

Schwimmen: 18.30-20.30 Uhr

Ort: Schwimmhalle Vaterstetten

Wir werden am Mittwoch in der Olympiaschwimmhalle im Training integriert auch Wendenanalysen gemeinsam mit Michael Hahn durchführen. Wir werden es über und unter Wasser filmen, besprechen und Euch die Möglichkeit geben, das gleich zu üben. Das wird für jeden von Euch sicherlich sehr interessant sein.

Als Nebeneffekt trainieren wir auf der 50m-Bahn, was natürlich eine super Vorbereitung auf die kommenden Wettkämpfe bedeutet. Das wird für jeden von Euch sicherlich sehr interessant sein.

Ihr müsstet bitte am Mittwoch selbständig zum Olympiazentrum kommen und auch wieder zurück fahren; Treffpunkt ist **09.45 Uhr** im Vorraum der Schwimmhalle.

Die Anmeldung bitte entweder per email ([jb@bup-steuerberater.de](mailto:jb@bup-steuerberater.de)) oder mittels u.a. Mitteilung bitte **bis Montag, 28.02.2011** an mich zurück.

Jan

-----  
-----

Ich melde \_\_\_\_\_ verbindlich (benötigen wir für die Olympiahalle) für das Ferientraining (7.02.-10.02.) an:

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_