

# **ASVÖ - TRAININGSLAGER 2006 Simmeringer Bad**

vom 01. – 5. 11. 2006

**Trainer:** OBLAK Markus, LOMBARDINI Markus, SELLNER Michael, BOHN Markus, PEKAREK Gisela, PEKAREK Hanns

**Teilnehmer:**

Aktive SC DONAU WIEN – vom Jahrgang 1999 bis 1944

Das Training wurde grundsätzlich in 3 Trainingsgruppen durchgeführt (1. Grp, 2. Grp, Masters Gruppe), wobei zeitweise, wenn es die Bahnsituation zugelassen hat, die 2. Gruppe weiter aufgeteilt wurde. So wurde die Trainingseffizienz im Wasser gesteigert und die Schwimmbahnen waren über 4 Stunden immer voll besetzt.



Die Intensität wurde bewusst niedrig gehalten um so die Kombination aus Land und Wassertraining optimal auszunutzen. So wurde das Schwergewicht auf die Verbesserung der Grundlagenausdauer gelegt – gespickt mit überdurchschnittlicher Wasserzeit und geringen, aber wohlverdienten Pausen.

Die Motivation der Kinder, die Freude an der Bewegung im Wasser, und die erzielten Fortschritte waren für die Trainermannschaft Grund genug, einen äußerst positiven Rückblick auf diese 5 Trainingstage zu geben.

Das Schwergewicht wurde auf folgende Elemente gelegt:

- 🍎 Unterwasserphase (Kraul u Delphin Armzug)
- 🍎 Verbesserung der aeroben Kapazitäten beim Schwimmen (GLA 1)
- 🍎 Videoanalyse

Das Schwergewicht beim Trockentraining wurde geprägt von:

- 🍎 Ganzkörperkräftigung und Mobilisation
- 🍎 Zugseil/Theraband

Zusammenfassend wurde das Training von den Kindern mit sehr hohem Engagement und großer Motivation durchgeführt. Der Leistungsgedanke und die Freude am Schwimmsport sollte auch in Zukunft beim Training so hoch bleiben, dann werden die Aktiven, die Trainer und Funktionäre, und auch der Verein viel Positives für den Österr. Schwimmsport beitragen können.

Herzlichen Dank an dieser Stelle für die finanzielle Unterstützung durch den ASVÖ, denn nur so konnten wir die so enorm wichtigen qualitativ hochwertigen Rahmenbedingungen schaffen.

Der einzige Wehmutstropfen - dass außer dem Ersten Wiener Donau Schwimm Club 1903 kein Schwimmverein dieses Angebot angenommen hat.

Herzlichen Dank auch an die Organisatoren (Fr. und Hr. Pekarek) und das Badpersonal für die administrative Unterstützung, da auf diesem Weg ein gemeinsames effizientes Arbeiten von Jung und Jünger am Trainingslehrgang erzielt werden konnte.

Hanns Pekarek und Markus Oblak  
Im Namen des gesamten Trainerteams

6.12.2006