

Hermed lidt status og billeder fra 1.halvdel af træningslejren:)

Lidt korte snapchats fra vore elitesvømmere (lørdag -tirsdag):

Dag2-Elite3:

Maden er god og humøret er højt, vi har på daværende tidspunkt svømmet 1 pas. Det går godt indtil videre

Der er godt med plads, og der er rigeligt med mad og madrasser til at sove på.

Det går godt men svømmehallen er varm, men vandet har en god temperatur.

Det er sjovt, og vi får trænet meget og godt.

Elma, Emil H, William s, William o.

Dag3-Elite2:

Det er noget godt mad, det er hyggeligt at være sammen med så mange flinke mennesker, det er nogle gode programmer og god træning og en masse sammenhold! Og Lotte er lidt pæn;) Casper

Kaptajnens logbog dag 3

Vi har nu været i vandet i 3 dage, og vores hud er begyndt at klø pga al den klor der er i vandet. Men set bort fra det, er turen rigtig god.

Vi får god mad, og der er nok af den. Vi hygger os til sent på aftenen. Ja det var nok det der var at skrive lige nu...

Mvh Mads

Dag4-Elite3

Vi skal desværre allerede hjem i dag;)

Men det har været en super god træningslejr, med et godt sammenhold!

Det eneste vi har at brokke os over, er at de har byttet om på frokost og aftensmad;)

OBS ingen tilskadekomme endnu.....:)

- Line og Frederikke

Lidt fra holdlederne:

En kort status og hilsen fra de 2 holdledere fra 1. Halvdel (Sabina E3,Lars Bo E2) tirsdag middag:

Sabina: det er 1. gang jeg er holdleder og jeg er positiv overrasket, det har været meget hyggeligt og man lærer meget omkring svømningen. Vi har hygget os og grinet så jeg har helt ondt i kinderne. Alle har hørt efter og været super søde. E3'erne synes dog det er lidt uretfærdigt at de allerede skal hjem -når nu E2'erne må blive en hel uge...Jeg glæder sig allerede til næste gang.

Lars Bo: Jeg har efterhånden haft fornøjelsen af at være holdleder en hel del gange, og må sige at det er imponerende hvor seriøst samtlige svømmere går til stålet i alle træningspas. Trænerne har lavet et ret hårdt program der kan tage pusten fra de fleste - men glæde og åbenhed blandt svømmerne og trænerne kan man se er altafgørende for deres præstationer.

Nicolaj har fungeret som DJ og spillet musik efter svømmernes ønsker - så der kunne synges med!

Der har været volleyball og fællessang i varmvandsbassin både før og efter træningspas.

Vi ser et stærkt sammenhold uanset alder.

Der er højt humør i spisepauserne hvor vi har fået god og rigelig mad.

Den leenede ko er blevet udelt efter hvert træningspas.

Helle Hallerne er perfekte omgivelser for træningslejren med god service.

Svømmernes egen vurdering af deres indsats (skala 1-3 3 bedst) er hele 2,75!!

Stor tak til alle svømmerne for at yde en både seriøs og positiv indsats i samtlige træningspas. Samt for et højt humør der gør det sjovt at være holdleder - selv morgenvækningen er forløbet med smil på læberne - med Happy som vækkeur.

Stor tak til de 3 trænere som har lavet et udfordrende og spændende træningsprogram, og som i den grad sikre den gode stemning der giver den nødvendige energi kontinuerligt gennem samtlige træningspas.

Traditionen tro blev hverken svømmere, holdledere eller trænere sendt hjem før tid ;)

Holdleder hilsner fra Sabina og Lars Bo - E3 tager hjem i aften, E2 fortsætter til lørdag Babara tager holdleder tjansen fra tirsdag til lørdag.

Ps: at hård træning ikke kan gøre det alene fremgår tydeligt i artiklen "Jeanette Ottesen Gray - en glad verdensmester" bragt i magasinet Idrætssliv fra september 2013. Fornøjelse og glæde er lige så vigtige vigtige grundelementer som den hårde træning. Hvilket vi har set praktiseret på lejren!