



KSG Bieber - Abteilung Schwimmen

Trainingsinfo

Allgemeines zum Schwimmtraining:

Im Schwimmen gilt, wie in vielen anderen Sportarten: Wer Erfolge erzielen will, muss eifrig trainieren. Daher ist ein zahlreiches und regelmäßiges Training erforderlich. Motivierten und engagierten Schwimmern, welche regelmäßig an unserem Training teilnehmen, bieten wir die Möglichkeit, bei Wettkämpfen ihre Leistungen auf die Probe zu stellen und Erfolge zu erlangen.

Wettkampfausstattung:

- Mindestens 2 Handtücher (richtet sich nach der Anzahl der Starts).
- Mindestens 2 Badehosen/anzüge (richtet sich nach der Anzahl der Starts), oder sonstige Bekleidung, um zwischen den Starts trocken zu sein.
- T-Shirt, Jogging- oder Trainingsanzüge (sollten nicht schon auf der Fahrt zum Wettkampf angezogen werden; könnte während des Wettkampfes nass werden).
- Badeschuhe
- KSG-Badekappe
- Duschzeug, Fön, etc.
- Getränke (O-Saft, Isostar, Gatorade, etc.) nicht in Glasflaschen
- Essen (Brote, Nudelsalat, OBST (Bananen!), Joghurt, etc.)
- kleine Handspiele (Karten, etc.)
- evtl. ein Buch

und, insbesondere.....

- gute Laune, Motivation, Ehrgeiz, ...

Für allgemeine Fragen, unter anderem zum Training, stehen die Trainer/Innen gerne zur Verfügung.

Viel Erfolg beim Schwimmen !