

## Schwimmbadtraining

Geschrieben von: Andreas Staak  
Dienstag, den 26. Februar 2008 um 23:32 Uhr

---

Zunächst die nackten Daten zum Training:

Wann: Jeden Montag ab 19.30 bis 21.00 Uhr

Wo: im Hallenbad Groß-Gerau

Es steht uns grundsätzlich eine Bahn im 25m Becken zur Verfügung, jeweils beim 1. Training im Monat können wir auf zwei Bahnen trainieren. Der Trainingsbetrieb gestaltet sich bei angenehmen 28,5 Grad Celsius wie folgt:

Ab 19.30 Uhr finden sich nach und nach die trainingswütigen Taucher und Taucherinnen ein und absolvieren zunächst eine Anzahl Bahnen zum Aufwärmen ganz nach eigenen Vorstellungen. Ab 20.00 Uhr wird die Meute mit einem energischen Pfiff vom jeweils diensthabenden ‚Übungsleiter‘ an den oberen Beckenrand zitiert, der nun den darauf folgenden Trainingsablauf bestimmt. Meist bedeutet das eine Reihe von Bahnen in den verschiedenen Stilarten, ab und zu gespickt mit ein paar kleinen, netten ‚Gemeinheiten‘ gefolgt von diversen sicherheitsrelevanten Übungen (Abschleppen, ziehen, schieben von Tauchpartnern etc.), sowie den obligatorischen Strecken- und Zeittauchübungen. Zu guter Letzt wird ab und zu eine der allseits beliebten Staffeln geschwommen oder getaucht, die dann bei so manchen Tauchern bis dahin noch ungeahnte Energien freisetzen. Eher selten, hauptsächlich eingeschränkt durch Platzmangel in Richtung Nachbar-Bahnen, kommt auch mal Unterwasser-Rugby auf den Trainingsplan. Das ist zwar verdammt anstrengend, ist aber immer noch eine der beliebtesten Trainingseinheiten.

# Schwimmbadtraining

Geschrieben von: Andreas Staak  
Dienstag, den 26. Februar 2008 um 23:32 Uhr

---

