



Jahresrückblick und Ausblick der Speedys

Samstag, 30. Dezember 2023



Gestartet sind wir mit den Grundlagentrainings im Winter. Im Hallenbad Heimberg durften wir unsere Trainings durchführen und an der Schwimmtechnik sowie der Ausdauer feilen. So konnten wir durch die kalten Monate den Grundstein legen, um dann im Sommer im Strämu etwas mehr auf die Schnelligkeit und die Kraftausdauer Fokus zu legen. Dies auch dem Wetter geschuldet, da wir auch bei schlechtem Wetter draussen trainierten und so unser Programm etwas flexibler gestalten mussten. Zum Glück hatten wir dieses Jahr nur selten kein gutes Wetter draussen und waren häufig sogar froh um die nasse Abkühlung nach einem langen Arbeitstag.



Zurück im Training arbeiten wir nun an diversen Punkten, wie Gleiten, Crawl-Technik und der Atmung beim Brustschwimmen, damit wir dann bei den kommenden Wettkämpfen unsere Bestleistungen abrufen können. Ich freue mich, wenn im nächsten Jahr auch Melanie zeigen kann, wie schnell sie im Wasser unterwegs ist und wir wieder an Wettkämpfen teilnehmen können. Besonders gespannt bin ich auf die National-Games in Nyon im September. Voraussichtlich werden wir vorher noch an Wettkämpfen teilnehmen, um uns optimal auf dieses Highlight vorzubereiten.



Stiftung für integriertes
Leben und Arbeiten



SILEA Stiftung für integriertes Leben und Arbeiten

Hännisweg 3D, 3645 Gwatt

Tel. +41 33 334 17 17 / info@stiftung-silea.ch

