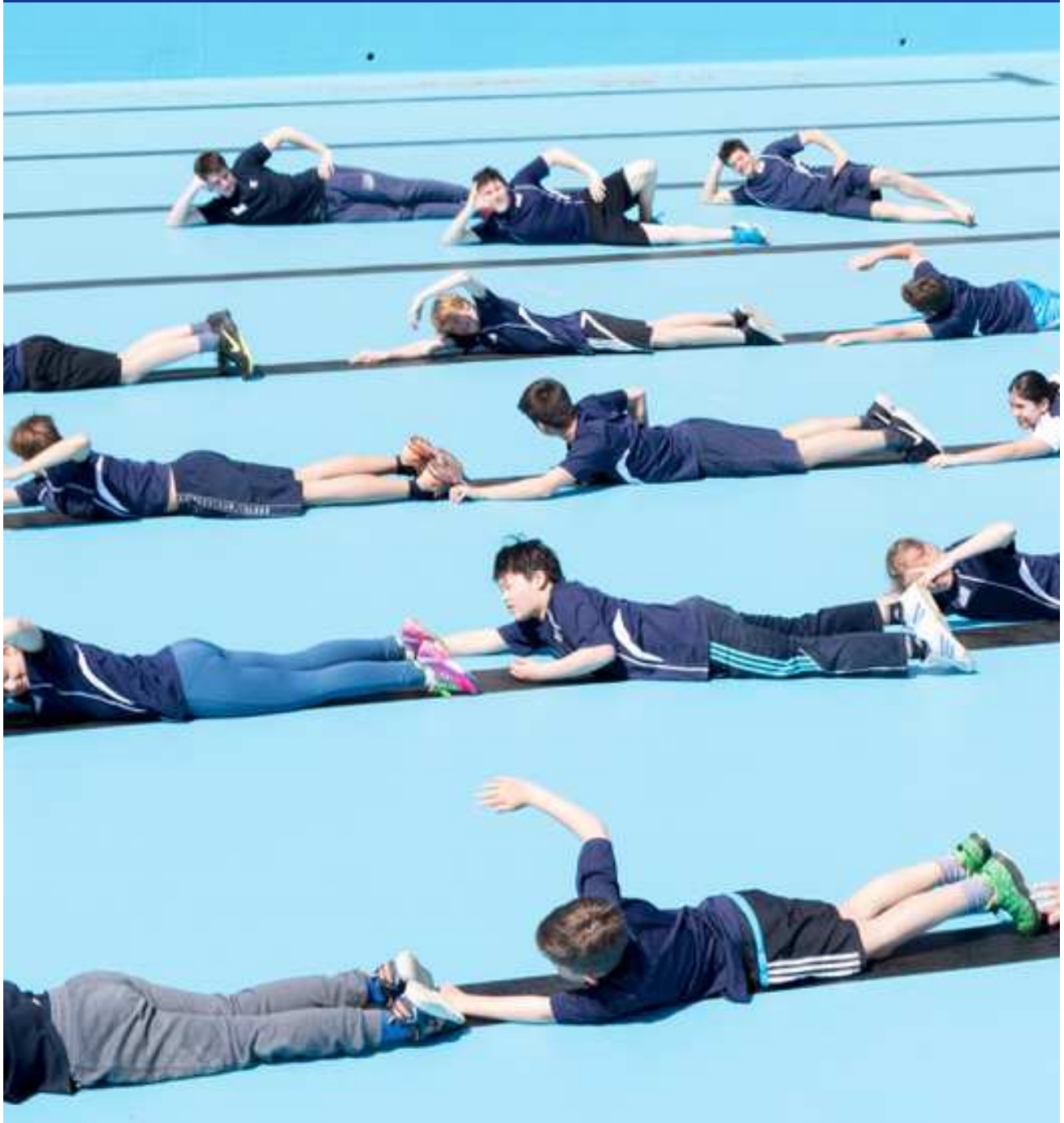


# LAGERZEITUNG

Offizielles Cluborgan 36. Jahrgang | Nr. 116 02.06.2017



**SC TÄGI**  
SCHWIMMCLUB  
WETTINGEN

**Schwimmclub Tägi Wettingen**

Postfach 338 | 5430 Wettingen | [www.sc-taegi.ch](http://www.sc-taegi.ch)

Mike Rohner



Simon Rohner



### Montag, 10. April 2017

Um 7:35 Uhr besammelten sich alle vier Stärkeklassen vom SC Tägi vor dem Eingang des Schwimmbades. Nach dem wach werden und einem kurzen Einturnen ging ein 2-Stündiges Schwimmtraining los. Diesmal schwammen wir jedoch nicht in den klassischen Einteilungen auf den Bahnen, sondern nach Ziel und Können. Danach stand das erste Krafttraining, mit Klimmzügen und Treppenlaufen auf dem Programm.

Fürs Mittagessen ging der ganze Club ins Tägi Restaurant. Es gab Pommes mit einem Burger Fleisch und als Vorspeise einen kleinen Salat. Nun hatten wir eine Verdauungspause, die wir mit Kartenspielen und "sünnele" verbrachten.

### Dienstag, 11. April 2017

Wir trafen uns am Dienstag wieder um 7:35 Uhr vor dem Tägi und wurden dann hereingelassen. Wir konnten allerdings die Leinen noch nicht herein ziehen, da noch andere Frauen bis um 8:00 Uhr schwimmen wollten. Als sie endlich draussen waren, zogen wir die Leinen ein und schwammen los. Wir machten viel Beinarbeit. Das Wriggen viel mir schwer, doch insgesamt hat das Training Spass gemacht und der Morgen ging schnell vorbei.

Zwei Stunden später zogen wir uns um, liefen nach draussen und breiteten unsere Matten aus. Es war nicht so warm wie am Vortag, deshalb fiel es uns ein bisschen leichter, die Übungen zu machen. Nach dem Bauchmuskeltraining und dehnen assen wir Chicken-Nuggets und Pommes-Frites zum Mittagessen und machten dann eine Verdauungspause, die wir alle dringend brauchten.

Mit einem weiteren Krafttraining, dass aus Springseilen und Bodenübungen bestand, ging der Nachmittag los. Danach durften Gruppe C und D nach Hause gehen, A und B wechselten ins Hallenbad, um dort ein weiteres Schwimmtraining zu absolvieren.

Bei der letzten Schwimmübung wurden wir Schwimmer mit einem Gummiseil an einem Startblock angebunden und mussten eine Minute mit voller Kraft gegen das angespannte Seil schwimmen.

Müde und zufrieden beendeten wir um 17:00 Uhr den ersten Trainingstag mit etwa 8,5 Kilometern.



Nach der Pause turnten wir draussen ein und sprangen dann mit den Springseilen. Nach dem wir ein paar Treppen hoch und hinunter gerannt sind, gingen wir auf die Wiese und sprinteten hin und her. Die Gruppen A und B gingen noch ins Schwimmbad und schwammen noch zwei Stunden, während die Gruppen C und D nach Hause gehen durften. Trotz des anstrengenden Trainings war es ein schöner Tag.

Sophie Hollinger



Mia Hollinger



Ema Savic



Mia Savic



## Mittwoch, 12. April 2017

Wir haben uns alle um 7:35 Uhr vor der Eingangshalle getroffen und gewartet, bis das Hallenbad geöffnet wurde. Wir wurden durch eine Nebentür herein gelassen. Als wir im Hallenbad waren, fingen wir mit dem Einturnen an. Um 8:00 Uhr fing das Schwimmtraining an. Es war nicht zu anstrengend, aber auch nicht ein Kinderspiel. Nach dem Training hatten wir 45 min Zeit, um uns zu duschen, die Haare zu föhnen und unsere Sachen in die Garderobe 6 zu zügeln.

Um 10:45 Uhr begann das Krafttraining. Wir haben mit dem Theraband gearbeitet. Es war nicht so extrem schwierig. Wir, die Gruppen C und D, mussten in max. dreier Teams arbeiten. Jedes Team hatte ein Theraband. Dann mussten wir das Theraband anbinden und Übungen machen. Wir, die Gruppen A und B, mussten etwas schwierigere Übungen machen. Wir mussten, wie die Gruppen C und D, unsere Therabänder an eine Stange binden. Nur war zwischen der Stange, an der wir arbeiten mussten und zwischen uns ein Gebüsch. Deshalb war der Abstand ziemlich gross. Wie schon erwähnt war es anstrengend, aber es hat wirklich Spass gemacht.

Wir hatten wie gewöhnlich um 12:50 Uhr Mittagessen. Heute fand ein Buffet statt. Es gab Spaghetti.

Das Mittagessen war sehr fein. Später, als wir fertig gegessen hatten, durften wir uns etwas entspannen. Als das Krafttraining um 13:45 Uhr wieder begann, mussten wir unsere Matten holen. Wir hatten ein relativ normales, aber dafür ziemlich anstrengendes Krafttraining. Erschöpft verabschiedeten sich die Gruppen C und D von uns, während die Gruppen A und B sich auf den Weg zum Hallenbad machten. Bis um 15:00 Uhr hatten wir Zeit, uns für das Training vorzubereiten. Wir mussten also auch die Leinen vorbereiten, das Material holen, einturnen und duschen.

Das Training war nicht gerade leicht, aber auch nicht so schwer wie das Krafttraining. Um 17:00 Uhr war das Training fertig. Nachdem wir aufgeräumt hatten, durften wir nach einem langen Tag nach Hause gehen. Es war allgemein ein sehr intensiver Tag, aber es hat sich gelohnt.

Nach der Pause turnten wir draussen ein und sprangen dann mit den Springseilen. Nach dem wir ein paar Treppen hoch und hinunter gerannt sind, gingen wir auf die Wiese und sprinteten hin und her. Die Gruppen A und B gingen noch ins Schwimmbad und schwammen noch zwei Stunden, während die Gruppen C und D nach Hause gehen durften.

Trotz des anstrengenden Trainings war es ein schöner Tag.



## Donnerstag, 12. April 2017

Armando Chappuis



Caetano Chappuis



Donnerstag war der Letzter Tag im dies-jährigen Trainingslager. Wie immer trafen wir uns um 7:35 morgens vor dem Schwimmbad Taegi. Um 8 Uhr fing das Training an. Nach 2 anstrengenden Stunden Schwimmen waren wir fertig und gingen ca. 45 Minuten später uns für das morgige Krafttraining bereit machen. Endlich ging es zum Mittagessen im Taegi Restaurant.

Es gab Pasta Bolognese und ein Dessert. Jetzt hatten wir Pause und Anélie brachte uns sogar 2 feine Kuchen mit. In diesem Zeitraum bis zum Krafttraining spielten die einen Karten und die anderen ruhten sich aus. Wir schossen noch paar Fotos und anstatt Krafttraining durften wir Volley- oder Fussball spielen. Um halb 3 Nachmittags gingen die von Gruppe C und D nach Hause. A und B trainierten noch 2 Stunden im Wasser und verabschiedeten sich dann von diesem Trainingslager im Taegi.



Partner Schwimmclub Tägi Wettingen

