

## **Fredag d. 29.3.2012 – ugens varmeste og mest solrige.**

Så kom sidste dag – tiden er gået alt for hurtigt, vi sidder nu med en mærkelig følelse af at tiden er fløjet af sted selvom den for svømmerne nok til tider har stået stille.

Dagen startede med et dejligt medley program hvor svømmerne virkelig kunne gå i dybden med deres teknik. Inden vi hoppede i vandet syntes trænerne lige at de ville repetere reglerne for, hvordan årgangssvømmere opnår succes, alle lyttede stille og opmærksomt. Med denne lille peptalk var svømmerne klar til at gøre deres bedste.

Eftermiddagspausen gik igen med afslapning, da vi kan konstatere at svømmerne er for trætte til at kunne overskue andet end dette før næste pas. Dog kunne man ane en vis lettelse, da de vidste at træningslejrens sidste pas lå forude.

Det sidste pas startede med at Lasse og Rasmus stod for ugens håreste dryland. Selvom eftermiddagens pas var et forholdsvist kort, krævede det stadig en vis fokus og vilje fra svømmerne for at kunne svømme stærkt. Det var dejligt at se, at de fleste af svømmerne stadig havde mere energi. Inden svømmerne hoppede i vandet blev der taget et billede til Svømmestadionens hjemmeside, da personalet har været meget glade for os og vores gode karma. Derudover tog vi diverse billeder af svømmerne der iblandt billeder af drengens behov for at flexe deres trimmede overkroppe (billederne kommer på hjemmesiden, når vi kommer hjem) .-)

Trænerne har været meget fokuseret på, hvilken betydning det har at have den rigtige indstilling og hovedet med når man skal kunne præstere sit absolutte bedste med målet om at kunne svømme hurtigt. Derfor har denne træningslejr været både psykisk og fysisk hård for svømmerne.

Aftenen sluttede som de foreløbende dage af med dagen kvaj og fighter, som i dag blev en og samme svømmer nemlig Niels, fighterhætten for at have kæmpet hele dagen og at have sat en ny pers i 400 m. medley og kvajehætten for at have stjæle og iføre sig Frederikkes bikinioverdel (veldokumenteret med billeder taget af Frederikke).

I morgen tager vi afsked med Torremolinos – det skønne svømmestadion, den spanske friture og vores elskede spanske pensionistforening (læs der er rigtigt meget friture og mange pensionister i Spanien).

**Tusind tak for lån af jeres skønne unger, alle specielle og dejlige på hver deres måde!!!**