

Mandag d. 25.3.2013

Mandag morgen var det den hidttil mest solrige, alene det var nok til at få humøret helt i top trods endnu 6.000 m pas lå forude for de næste 2 timer. Dagen forinden havde svømmerne fået at vide, at der var mulighed for at vælge imellem 2 forskellige programmer, alt efter hvad man havde brug for. Svømmerne havde frit valg mellem de 2 programmer, men valgte man "forkert" blev pænt henvist til den rigtige bane af sin træner (Trænerne ved jo bedst 😊).

Træningen gik mere eller mindre smertefrit og efterfølgende blev svømmernes smidighed testet – der er lang vej endnu (se billede).

Nogle valgte at tage turen hjem til hotellet, mens andre blev tilbage for at solbade for trøtte til at bevæge sig. Eftermiddagen gik igen med hvile nogle på værelserne andre ved poolen. Inden man fik set sig om gik turen igen retur til stadion - benene er ved at vende sig til at gå de 4.4 km om dagen. Det er sundt med motion (citater Anne).

Eftermiddagspasset stod endnu en gang i teknikken tegn, denne gang i rygcrawl, da skyerne og blæsten var vendt tilbage. Inden teknikken startede blev svømmerne testet i deres arme- og mavestyrke, samt smidighed på kanten.

Kvæjhætten blev i dag givet til de 2 piger, Ada og Christina, der 2 gange på en dag smækkede sig selv ude af deres værelse. Lad os håbe, at hætten vil hjælpe dem med at huske deres nøgle fremover. Christina fører nu konkurrencen om hvem der kvæjer sig mest. Tillykke – eller hvad man kalder det. Fighterhætten gik i dag til Josefine, som udstråler stor positivitet, teamånd og godpåmod både i og udenfor bassinet. Tillykke!