

### 1.Tag:

Als wir draußen das schöne Wetter sahen, hatten wir gleich mehr Lust aufs Training. Als wir in unserer Unterkunft ankamen, wurden wir in unsere Zimmer eingewiesen. Zum Glück durften wir unsere Bettnachbarn selber aussuchen. Was wir aber alle gut fanden, war dass das Trainingslager nicht nur zum Trainieren gedacht war, sondern auch zum besser kennen lernen. Unsere Gruppe bestand aus 6 Mädchen und 1 Jungen. In unseren Zimmern warfen wir einen Blick aus dem Fenster und sahen das Unglück: REGEN. Deshalb verschob Zsuzsanna das Training auf 2 Stunden später. Danach jedoch sah es noch immer nicht besser aus. Trotzdem ließen wir uns nicht aus dem Takt bringen und wir trainierten hart. Wir liefen 2 mal 3 Runden um den Sportplatz der gegenüber vom Hotel war.

### 2.Tag:

Heute Morgen weckten wir uns gegenseitig und das schon um 7:30 Uhr! Aber wir mussten so früh aufstehen, da das Training bereits um 10 h begann. Nachdem wir alle fertig waren, joggten wir gemeinsam, als Aufwärmprogramm, zu Sportplatz. Dort angekommen machten wir Gymnastik und bereiteten uns auf den heutigen Tag vor. Es waren Hürdenläufe angesagt! Dies erfreute einige von uns. Danach übten wir noch einmal das Ballwerfen mit 80g und 200g Bällen. Nach dem 1. Training trafen wir uns in einem Gemeinschaftsraum um dort zu Mittag zu essen. Es gab Baguettes mit Wurst, Käse,... Anschließend legten wir uns in unsere Betten um uns so auszuruhen, damit wir beim Nächsten Training wieder fit sind.

Das 2. Training bestand aus Bauch & Rücken Übungen und Dehnen. Am Ende machten wir noch Treppenläufe.

Wieder zu Hause duschten wir uns erst einmal und gingen danach in einem Restaurant, das zum Hotel „Stuttgarter Hof“ gehört, essen. Dort wurde uns Putensteak mit Spätzle und Pommes serviert. Um ca. 8 Uhr kamen wir wieder am Hotel an. Dort hatten wir „Germany's next Topmodel“ als Abendprogramm vorbereitet. Das machte allen sehr viel Spaß.

### 3. Tag:

Heute stand wieder das Morgenprogramm an: 7:30 Uhr aufstehen, frühstücken gehen und danach für das Training vorbereiten. Leider regnete es wieder kräftig und so konnten wir nicht auf dem Sportplatz trainieren, sondern mussten in die Halle gehen. Wir wärmten uns aber trotzdem draußen auf. Das Vormittagstraining begann mit Hochsprung, während die Rechtsspringer springen sollten, mussten die Linksspringer Bauch- & Rückenübungen machen. So war es auch, als die Linksspringer an der Reihe waren. Nach dem Training aßen wir wieder gemeinsam zu Mittag. Als wir satt waren, ruhten wir uns wieder aus. Um 15 Uhr begann dann das 2. Training. Leider waren heute einige krank und so machten wir kürzeres Training, welches aus Speerwurf und Hürdenläufe bestand. 5 Runden Auslaufen war das Ende des heutigen Trainings. Abends gingen wir wieder essen. (Gemüse, Geschnetzeltes, Kartoffelgratin und Spätzle)

### 4.Tag:

Es hieß wie jeden Morgen: früh aufstehen, frühstücken, kurze Pause und dann auf zum Sportplatz. Dort angekommen wärmten wir uns erst einmal auf und dehnten uns. Danach machten wir Skippings über kleinere Hürden und dann Übungen für Weitsprung. Nach dem ersten anstrengenden Training gingen wir zurück zum Hotel um dort zu Mittag zu essen. Danach ruhten wir uns wieder bis 14:15 Uhr aus. Nun konnte das 2. Training beginnen! Das bestand aus Hürdentraining (was wir alle lieben!), Bauch & Rückenübungen und Läufen (150m, 120m, 200m). Wir waren danach alle erschöpft und machten uns so auf den Heimweg. Dort angekommen duschten sich erst einmal alle und um 7 Uhr abends gingen wir dann auch schon essen. Da in unserem eigentlichen Restaurant heute Ruhetag war, mussten wir uns ein anderes suchen. Das war auch nicht schwer, da es ziemlich viele in Stuttgart gibt. Also gingen wir zu „Fino“. Dort haben sich die Köche auf Nudeln spezialisiert! Alle freuten sich über diese Nachricht, denn Nudeln schmecken ja fast jedem. Wir bekamen Berge von Gemüse und Nudeln. Als wir wieder beim Hotel waren, gingen wir in unsere Zimmer, machten uns „Bettfertig“ und gingen dann schlafen.

### 5.Tag:

Wieder war früh aufstehen, fertig machen, frühstücken und dann zum Sportplatz gehen angesagt. Wir trainierten bis 12:30 Uhr und dann war das

## Leichtathletik-Trainingslager-Tagebuch

Training auch schon wieder zu Ende ☹. Darauf folgte das Mittagessen. Da Zsuzsanna uns netterweise jeden Tag Baguettes und Aufstrich und Gemüse besorgte wurden unsere hungrigen Bäuche schnell gesättigt und außerdem noch gesund! Wir hatten uns nämlich vorgenommen, dass wir uns diese Woche nur gesund ernähren würden, dass wir auch durchziehen wollten.

Danach gingen wir in unsere Zimmer und machten eine 1-stündige Pause. Jetzt hieß es wieder fertig machen fürs 2. Training. Plötzlich fing es an fürchterlich zu schütten und dann auch noch zu donnern! Bei so einem Wetter konnten wir leider nur drinnen trainieren, was wir netterweise auch durften, da uns die Stadt das Trainieren genehmigte. Als wir fertig waren rannten wir zum Hotel und duschten uns erst einmal ab. Anschließend gingen wir essen. Es gab Fisch. Als wir wieder im Hotel waren setzten wir uns gemeinsam in den Gesellschaftsraum und guckten uns Videos von Weltrekordlern an.

### 6. Tag:

Am nächsten Tag stand bei uns Shoppen auf dem Plan. Aber davor kam noch eine Trainingseinheit. Unsere Trainerin bestand darauf, da wir ja im Trainingslager waren. Alle konnten das Shoppen gar nicht abwarten, deshalb sollten die langen Tempoläufe schnell fertig werden. Endlich war es so weit!! Wir fuhren mit dem Zug in die Innenstadt.

Als uns schon die Füße wehtaten vom vielen Laufen trafen wir uns wieder und fuhren mit dem Zug nach Hause. Jeder hatte was Schönes gefunden und alle waren zufrieden. Später fielen wir alle todmüde ins Bett ☹

### 7.Tag:

Am letzten Tag übten wir unseren Absprung für Weitsprung. Jeder traf das Brett und danach liefen wir über die 0.76 m Hürden. Anfangs mit Skippings und danach ein paar schnellere Läufe. abschließend kräftigten wir unsere Arme und Beine mit Medizinballwürfen.

Alle hatten es in Stuttgart gut gefallen und waren deshalb sehr traurig, dass es schon an der Zeit war zu gehen.