



WETTKAMPFTIPPS

Locker bleiben - stay cool - nicht aus der Ruhe bringen lassen - kein Stress - nicht ärgern - positiv denken

Klamotten

- *Mehrere Badeanzüge/Badehosen (mindestens 2, damit zwischen den Starts keine nassen Sachen getragen werden)*
- *Zum Start nur EIN Badeanzug/Badehose, ohne Reißverschluss, Knöpfe oder ähnliches*
- *Ersatzbrille !! / Ersatzbadekappe !!*
- *Gemütliches für hinterher, was warm hält (Muskeln nicht auskühlen)*
- *Badeschlappen*
- *genügend Handtücher (auch eins zum ggf. Drauflegen)*
- *ggf. Mütze (über den Kopf verliert der Körper die meiste Wärme)*

Ernährung

- *Apfelschorle (am besten selber gemixt, naturtrüber Apfelsaft + stilles Wasser + Prise Salz), stilles Wasser*
- *leichtes Essen (Obst, Mischbrot mit Käse (kein Vollkornbrot), Nüsse, Salzstangen)*

Einschwimmen

- *Locker zum Ankommen, Wasser fühlen (fremdes Bad)*
- *Ein paar Sprints zwischendurch*
- *Starts ausprobieren (fremde Startblöcke)*
- *Wenden ausprobieren (fremdes Becken)*
- *Die letzte Strecke sollte ein Sprint sein.....psychologisch ;)*
- *Geht mit einem GUTEN GEFÜHL aus dem Wasser!!*

Vor dem Start

- *Aufwärmen, Muskeln wach...*
- *Rennen / Strecke im Kopf durchgehen, Start, Wende*
- *Musik - Einstimmung - Kampfgeist - aggressiv*
- *Wach sein, Muskeln/Körper fühlen, da sein*
- *Auf Wettkampftemperatur kommen!!!*
- *Konzentrieren, anspannen*

Nach dem Start

- *Ausschwimmen (wenn möglich)*
- *Abtrocknen, trockene Klamotten, kuschelig, warm*

Zwischen den Starts

- *CHILL OUT !!! frische Luft ?! (warm anziehen + Mütze!!!!!!)*