

# Verdensmester Sarah Louise Rung pluss «Elitegruppa» og «NM gruppa» i Madla Svømmeklubb med alternativ trening i roklubben

Hovedtrener i elitegruppene i Madla Svømmeklubb Morten Eklund, som også er trener for verdensmester Sarah Louise Rung, forteller at Madla Svømmeklubb er inne i sin 3 trenings uke i «ny sesong» og i starten på sesongen er det nødvendig og viktig å få trent alternativt før den skikkelige oppkjøringen begynner. Og slik trening har svømmerne hatt i Stavanger Roklub.



Vi vedlegger et eget slide show med bilder fra lørdagens trening som gikk parallelt med våre junior roere. En «3 timers økt» i roklubben på lørdag ble vekslet mellom en økt på romaskin, en økt på vannet i «Ellen» og en økt med løping rundt Stokkavannet for de forskjellige utøverne. Og helt til slutt var det romaskinstafett mellom flere lag over 4 \* 500 meter.

«Uvant, men kjempestas». «Veldig spennende med trening i roklubben». «Dette gjør vi gjerne ved en senere anledning». «Konkurransen er konkurransen, og vi kjente syra komme under stafetten» er blant annet noe av de uttalene vi hørte i etterkant fra noen av de lovende elitesvømmerne i Madla.



«Hjelpetrenerne» fra roklubben under lørdagens økt var Svenn Erik Sandmark, Svein Olav Jonassen og Aage Undset pluss noen av våre juniorer.

Dette er samarbeid vi i roklubben også setter stor pris på. Her kan vi gjensidig hjelpe og utvikle hverandre. Takk for godt samarbeid til Morten og Madla Svømmeklubb og lykke til med 2016 sesongen 😊

Link til hjemmesiden til Madla Svømmeklubb: <http://www.madlasvommeklubb.no/>

Link til bilder / slide show fra lørdagstreningen: