

# Juni måned byder på masser af alternativ træning i Søllerød Svømmeklub

---

Søllerød Svømmeklub har fokus på både krop, psyke og motivation.

I denne måned består eliteholdets træning af flere træningspas på land – udendørs – såsom fodbold, rundbold, ultimate og mange flere sportsgrene.

Om lørdagen bliver svømmerne ikke blot testet fysisk, men også psykisk, da træningen foregår på Vedbæk Strand i 15grader varmt vand – det kræver sin mand at komme i vandet kl. 08 om morgenen i de grader.

Søndag d. 6/6 bød træningen på noget helt andet – 20 svømmere og trænere var samlet i Hillerød til ”krig”. Halvdelen til lasergame og resten til paintball – begge ”krige” foregik i et vildt tempo, hvor svømmerne forbrændte mere end 1000kcal og trods mange blå mærker, var humøret i top hele dagen – en super oplevelse for alle deltagere.

