



Trainingslager Lignano/Italien



Aktuell ist bedingt durch die Osterferien der Schwimmsport unserer aktiven etwas reduziert. Einige aktiven SchwimmerInnen befinden sich aktuell in Italien im Trainingslager!

Mit der SG Wetterau pflegen wir eine Freundschaft und diesmal ging es zusammen ins Trainingslager.

Die Hauptorganisation übernahm der Vorstand der SG Wetterau. Vielen Dank an Bernd Klein ©

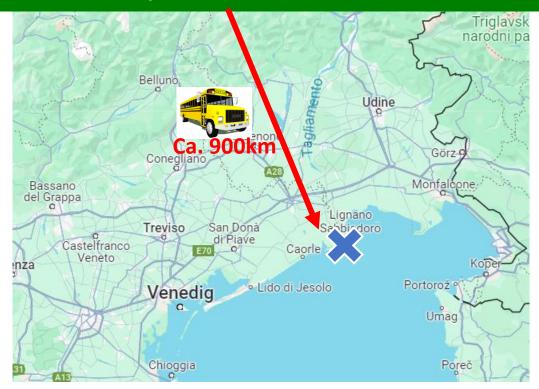
Anbei ein paar Impressionen auf den folgenden Seiten!





Zusammenfassung:

- Lignano/Italien, direkte Lage am Strand
- Olympisches Schwimmbecken
- Sporthalle
- Exzellente Outdoor-Sportanlagen
- 05.04.-14.04.2024
- 3 Trainer + 2 Trainer für Land-/Lauftraining
- 2x täglich Schwimmtraining
- Vollpension
- Mit Betreuer/Trainer 37 Teilnehmer





WWW.SG-WETTERAU.DE









Tagesübersicht		Frühstück	Wasser früh	Athletik	Mit
06.04.	Samstag		Anreisetag 13:00 Uhr		13:00
07.04.	Sonntag	7:00-7:40	07:45 - 10:00	Kraftraum: 10:30-12:00	12:30
08.04.	Montag	7:00-7:40	07:45 - 10:00	Laufen 10:45-11:45	12:30
09.04.	Dienstag	7:00-7:40	07:45 - 10:00	Laufen 10:45-11:45	12:30
10.04.	Mittwoch	7:00-7:40	07:45 - 10:00	TH Stationsübungen 10:30-12:15	12:30
11.04.	Donnerstag	7:00-7:40	07:45 - 10:00	Kraftraum: 10:30-12:00	12:30
12.04.	Freitag	7:00-7:40	07:45 - 10:00	Laufen 10:45-11:45	12:30
13.04.	Samstag	7:00-7:40	07:45 - 10:00		Α































