

# TL-aktuell 02/04

Neues aus dem  
Trainingslager in Italien



Damit niemand denkt, dass wir zu unserem  
Vergnügen hier sind :

## Tagesplan

- 07.30 Uhr Frühstück
- 08.20 Uhr Aufwärmen im Schwimmbad
- 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr Wassereinheit
- 11.30 Uhr Laufen am Strand
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 13.40 Uhr Getränke kaufen (bei Lidl)
- 14.00 Uhr zum Glück hatte Lidl geschlossen und wir mussten Eis essen
- 14.30 Uhr Trainingseinheit am Strand
- 16.15 Uhr Trockentraining im Schwimmbad
- 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr Wassereinheit
- 19.30 Uhr Abendessen
- bis 21.30 Uhr Freizeit
- 21.30 Uhr Zimmerkontrolle
- 22.00 Uhr Nachtruhe

Wetter :



