

VORBEREITUNGSPLAN II. MANNSCHAFT



Hinrunde 2017 / 2018



04.07.2017	Dienstag	19:15 Uhr	Trainingsauftakt
06.07.2017	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
07.07.2017	Freitag	19:15 Uhr	Training
11.07.2017	Dienstag	19:30	außerordentliche Generalversammlung bei Zumbült
13.07.2017	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
14.07.2017	Freitag	19:15 Uhr	Training
19.07.2017	Mittwoch	19:30 Uhr	Spiel gegen die Alten Herren / Treffen: 18:30 Uhr
20.07.2017	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
21.07.2017	Freitag	19:15 Uhr	Training
23.07.2017	Sonntag	13:00 Uhr	Heimspiel FC Oeding II / Treffen: 12:00 Uhr
25.07.2017	Dienstag	19:15 Uhr	Training
27.07.2017	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
28.07.2017	Freitag	19:15 Uhr	Training
30.07.2017	Sonntag	12:30 Uhr	Spiel bei Darup II / Treffen: 11:00Uhr
01.08.2017	Dienstag	19:15 Uhr	Training
03.08.2017	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
05.08.2017	Samstag	08:30 Uhr	Trainingstag bis ca. 17 Uhr / Verpflegung vorhanden
06.08.2017	Sonntag	14:30 Uhr	Spiel bei SC Reken 4 (Hülsten) / Treffen: 13:00 Uhr
08.08.2017	Dienstag	19:15 Uhr	Training
10.08.2017	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
13.08.2017	Sonntag		Saisonstart

Änderungen und Ergänzungen vorbehalten!!!

Um unnötigen Laufeinheiten aus dem Weg zu gehen, sollten wir mit einer guten Grundlagenausdauer zum Trainingsauftakt erscheinen (d.h. in Eigeninitiative mehrere Laufeinheiten von ca. 30-45 Minuten absolvieren)

Zu jeder Trainingseinheit und zu jedem Spiel Laufschuhe und ein zweites Handtuch mitbringen !!

Trainer:

Christian Frieling

christian.frieling@djk-lette.de

0174/2122345