



Vorbereitungsplan 3 Mannschaft

Sommer 2016

Beginn !!!



04.07.2016	Montag	19:00 Uhr	Trainingsauftakt !!!
06.07.2016	Mittwoch	19:00 Uhr	Training
08.07.2016	Freitag	19:00 Uhr	Training
11.07.2016	Montag	19:00 Uhr	Training
13.07.2016	Mittwoch	19:00 Uhr	Training
15.07.2016	Freitag	19:00 Uhr	Training
16/17/18.07.2016	Sa/So/Mo	72 Stunden	Schützenfest
20.07.2016	Mittwoch	19:00 Uhr	Training
22.07.2016	Freitag	19:30 Uhr	Spiel gegen Ramsdorf 3
25.07.2016	Montag	19:00 Uhr	Training
27.07.2016	Mittwoch	19:00 Uhr	Training
29.07.2016	Freitag	19:00 Uhr	Training
31.07.2016	Sonntag	13:00 Uhr	Spiel
01.08.2016	Montag	19:00 Uhr	Training
02.08.2016	Dienstag	18-24 Uhr	Dienst am sportplatz
03.08.2016	Mittwoch	19:15 Uhr	Training
05.08.2016	Freitag	20:00 Uhr	Spiel in Asbeck gegen Asbeck 2
07.08.2016	Sonntag	13:00 Uhr	Spiel in Graes gegen Gaes 3
08.08.2016	Montag	19:00 Uhr	Training
10.08.2016	Mittwoch	19:00 Uhr	Training
12.08.2016	Freitag	19:00 Uhr	Training anschließend Wahlen
14.08.2016	Sonntag	?	Meisterschafts Start

Änderungen und Ergänzungen vorbehalten!!!

Wir sollten mit einer guten Grundlagenausdauer zum Trainingsauftakt erscheinen, d.h. in Eigeninitiative

mehrere Laufeinheiten absolvieren - ca. 45 Minuten, gemäßigt Tempo, Pulsbereich 120-140

Zu jeder Trainingseinheit und zu jedem Spiel Laufschuhe mitbringen !!



Trainer:
Max Grimm
0171/1290929

Trainer:
Michael Hansen
0176/57868561

