



Vorbereitungsplan 3 Mannschaft Sommer 2017 Beginn !!!



07.07.2017	Freitag	19:00 Uhr	Trainingsauftakt !!!
10.07.2017	Montag	19:00 Uhr	Training
11.07.2017	Dienstag	19:15 Uhr	Außerordentliche Mitgliederversammlung bei Zumbült
12.07.2017	Mittwoch	19:00 Uhr	Training
14.07.2017	Freitag	19:30 Uhr	Spiel in Maria – Veen
15/16/17.07.2017	Sa/So/Mo	72 Stunden	Schützenfest
19.07.2017	Mittwoch	19:00 Uhr	Training
21.07.2017	Freitag	19:00 Uhr	Training
24.07.2017	Montag	19:00 Uhr	Training
26.07.2017	Mittwoch	19:30 Uhr	Spiel in Lette gegen F. Schapdetten II
28.07.2017	Freitag	20:00 Uhr	Spiel in Lette gegen TSG Dülmen IV
29.07.2017	Samstag	14:30 Uhr	Training
31.07.2017	Montag	19:00 Uhr	Training
02.08.2017	Mittwoch	19:00 Uhr	Training
04.08.2017	Freitag	19:00 Uhr	Training
07.08.2017	Montag	19:00 Uhr	Training
09.08.2017	Mittwoch	19:00 Uhr	Training
11.08.2017	Freitag	19:00 Uhr	Training anschließend Wahlen
13.08.2017	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, gemäßigtes Tempo, Pulsbereich 120-140

Zu jeder Trainingseinheit und zu jedem Spiel Laufschuhe mitbringen !!



**Trainer:
Michael Hansen
0176/57868561**

