



VORBEREITUNGSPLAN I. MANNSCHAFT

Rückrunde 2016 / 2017



		Beginn !!!	
17.01.2017	Dienstag	19:00 Uhr	Trainingsauftakt
19.01.2017	Donnerstag	19:00 Uhr	Training
20.01.2017	Freitag	19:00 Uhr	Training
21.01.2017	Samstag	16:00 Uhr	Training
21.01.2017	Samstag	19.00 Uhr	Winterfest Fußball-Abteilung DJK Vorwärts Lette
24.01.2017	Dienstag	19:00 Uhr	Training
26.01.2017	Donnerstag	19:00 Uhr	Testspiel -> DJK Vorwärts Lette : Fortuna Schapdetten I
27.01.2017	Freitag	19:00 Uhr	Training
29.01.2017	Sonntag	15:00 Uhr	Testspiel -> DJK Vorwärts Lette : SC Reken III
31.01.2017	Dienstag	19:00 Uhr	Training
02.02.2017	Donnerstag	19:00 Uhr	Training
03.02.2017	Freitag	19:00 Uhr	Training
05.02.2017	Sonntag	15:00 Uhr	Testspiel -> DJK Vorwärts Lette : SV Brukteria Rorup I
07.02.2017	Dienstag	19:00 Uhr	Training
09.02.2017	Donnerstag	19:00 Uhr	Training
10.02.2017	Freitag	19:30 Uhr	Testspiel -> DJK Vorwärts Lette : GW Hausdülmen I
12.02.2017	Sonntag	15:00 Uhr	Testspiel -> DJK Vorwärts Lette : SG Coesfeld 06 II
14.02.2017	Dienstag	19:00 Uhr	Training und Besprechung
16.02.2017	Donnerstag	19:00 Uhr	Training
17.02.2017	Freitag	19:00 Uhr	Training
18.02.2017	Samstag	19:30 Uhr	Fußball-Abteilungsversammlung DJK Vorwärts Lette e.V.
19.02.2017	Sonntag	15:00 Uhr	Beginn Rückrunde! DJK Vorwärts Lette : SV Arminia Appelhülsen

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:

Michael Schmitz

+49 173 / 25 27 918

michael.schmitz@djk-lette.de

Trainer:

Marco Kleinhöling

+49 176 / 31 26 80 39

marco.kleinhoelting@djk-lette.de



"Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen!

- Mark Twain -