

VORBEREITUNGSPLAN II. MANNSCHAFT



Rückrunde 2017 / 2018



20.01.2018	Samstag	19:00 Uhr	Winterfest DJK Lette
23.01.2018	Dienstag	19:15 Uhr	Trainingsauftakt
25.01.2018	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
26.01.2018	Freitag	19:15 Uhr	Training
<hr/>			
30.01.2018	Dienstag	19:15 Uhr	Training
01.02.2017	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
02.02.2017	Freitag	19:15 Uhr	Training
04.02.2018	Sonntag	13:00 Uhr	Heimspiel Bruk. Rorup II Treffen: 12:00 Uhr
06.02.2018	Dienstag	19:15 Uhr	Training
08.02.2017	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
09.02.2018	Freitag	19:15 Uhr	Training
10.02.2018	Samstag	15:00 Uhr	Spiel A-Jugend (in Trikots) Treffen: 14:00 Uhr
11.02.2018	Sonntag	13:00 Uhr	Heimspiel Merfeld II Treffen: 12:00 Uhr
13.02.2018	Dienstag	19:15 Uhr	Training
15.02.2018	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
16.02.2018	Freitag	19:15 Uhr	Training
17.02.2018	Samstag	19:30 Uhr	Generalversammlung Fussballabteilung im Clubheim
18.02.2018	Sonntag	14:30 Uhr	Nachholspiel in Alstätte IV Treffen: 12:45 Uhr
20.02.2018	Dienstag	19:15 Uhr	Training
22.02.2018	Donnerstag	19:15 Uhr	Training
25.02.2018	Sonntag	12:00 Uhr	Start Rückrunde / Heimspiel Holtwick III, Treffen 11 Uhr

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