



Vorbereitungsplan 3 Mannschaft
Winter 2017 / 2018
Beginn !!!



20.01.2018	Samstag	19:00 Uhr	Winterfest DJK Lette
23.01.2018	Dienstag	19:15 Uhr	Training
24.01.2018	Mittwoch	19:15 Uhr	Training
26.01.2018	Freitag	19:15 Uhr	Training
30.01.2018	Dienstag	19:00 Uhr	Training
31.01.2018	Mittwoch	19:15 Uhr	Training
02.02.2018	Freitag	19:15 Uhr	Training
06.02.2018	Dienstag	19:15 Uhr	Training
07.02.2018	Mittwoch	19:15 Uhr	Training
09.02.2018	Freitag	20:00 Uhr	Spiel in Lette gegen SC Reken 4
13.02.2018	Dienstag	19:15 Uhr	Training
14.02.2018	Mittwoch	19:15 Uhr	Training
16.02.2018	Freitag	19:15 Uhr	Training
17.02.2018	Samstag	19:30 Uhr	Generalversammlung Fussballabteilung
18.02.2018	Sonntag	13:00 Uhr	Nachholspiel in Lette gegen Merfeld 3
20.02.2018	Dienstag	19:15 Uhr	Training
21.02.2018	Mittwoch	19:15 Uhr	Training
23.02.2018	Freitag	20:00 Uhr	Spiel in Lette gegen Arminia Appelhülsen 2
27.02.2018	Dienstag	19:15 Uhr	Training
02.03.2018	Freitag	19:15 Uhr	Training
04.03.2017	Sonntag	13:00 Uhr	Meisterschafts Start gegen Djk BW Lavesum

Änderungen und Ergänzungen vorbehalten!!!

**Vir 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

