

VORBEREITUNGSPLAN II. MANNSCHAFT



Hinrunde 2018 / 2019

Kreisliga C wir kommen!!!!

05.07.2018 Donnerstag 19:15 Uhr Trainingsauftakt im Anschluss "an Grillen"

10.07.2018 Dienstag 19:15 Uhr **Training**

12.07.2018 Donnerstag 19:15 Uhr **Training**

13.07.2018 Freitag 19:15 Uhr **Training**

15.07.2018 Sonntag 13:00 Uhr Heimspiel gegen TSV Ahaus, Treffen 11:45 Uhr

17.07.2018 Dienstag 19:15 Uhr **Training**

19.07.2018 Donnerstag 19:15 Uhr **Training**

20.07.2018 Freitag 19:15 Uhr **Training**

21.-23.07. 2018 allgemeines Schützenfest Lette

25.07.2018 Mittwoch 19:15 Uhr **Training**

26.07.2018 Donnerstag 19:45 Uhr Spiel gegen Darup II in Darup (mit erster Mannschaft)

27.07.2018 Freitag 19:00 Uhr Spiel gegen DJK Coesfeld III in Goxel (Treffen: 18 Uhr)

29.07.2018 Sonntag 13:00 Uhr SG Coesfeld III, Treffen 11:45 Uhr

31.07.2018 Dienstag 19:15 Uhr **Training**

02.08.2018 Donnerstag 19:15 Uhr **Training**

03.08.2018 Freitag 19:15 Uhr **Training**

04.08.2018 Samstag 09:00 Uhr Trainingstag inkl. Wahlen / Spiel geg. AH und gem. Grillen

07.08.2018 Dienstag 19:15 Uhr **Training**

09.08.2018 Donnerstag 19:15 Uhr **Training**

10.08.2018 Freitag 19:15 Uhr **Training**

12.08.2018 Sonntag Start Saison 2018/2019 // C-Liga

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

Trainer:
Florian Papst
0171/4207582