



Vorbereitungsplan Winter 2017 Kreisklasse



6 Wochen	Montag	23.01.2017		Laufeinheit - selbständig 40 min.
	Dienstag	24.01.2017		
	Mittwoch	25.01.2017		Laufeinheit - selbständig 45 min.
	Donnerstag	26.01.2017		
	Freitag	27.01.2017	18:30	Training + Besprechung
	Samstag	28.01.2017	10:30	Training
	Sonntag	29.01.2017		
5 Wochen	Montag	30.01.2017	18:30	Training
	Dienstag	31.01.2017		
	Mittwoch	01.02.2017	18:30	Training
	Donnerstag	02.02.2017		
	Freitag	03.02.2017	18:30	Training
	Samstag	04.02.2017		Spiel gegen TV Marktheidenfeld
	Sonntag	05.02.2017	10:30	Tae-Bo + Mittagessen
4 Wochen	Montag	06.02.2017		
	Dienstag	07.02.2017	18:30	Trainig
	Mittwoch	08.02.2017	18:30	Training
	Donnerstag	09.02.2017		
	Freitag	10.02.2017	18:30	Training
	Samstag	11.02.2017		Spiel gegen TSV Schweigern (Zafer)
	Sonntag	12.02.2017		(im Anschluss gemeinsam Sisha Bar)
3 Wochen	Montag	13.02.2017	18:30	Training
	Dienstag	14.02.2017		
	Mittwoch	15.02.2017	18:30	Training
	Donnerstag	16.02.2017		
	Freitag	17.02.2017	18:30	Training (Aqua-Gymnastik) Wertheim
	Samstag	18.02.2017		
	Sonntag	19.02.2017		Spiel gegen SV Erlenbach
2 Wochen	Montag	20.02.2017	18:30	Training
	Dienstag	21.02.2017		
	Mittwoch	22.02.2017	18:30	Training
	Donnerstag	23.02.2017		
	Freitag	24.02.2017	18:30	Training
	Samstag	25.02.2017	14:00	Spiel gegen TSV Uettingen
	Sonntag	26.02.2017		
1 Woche	Montag	27.02.2017		
	Dienstag	28.02.2017		
	Mittwoch	01.03.2017	18:30	Training
	Donnerstag	02.03.2017		
	Freitag	03.03.2017	18:30	Training + Sitzung
	Samstag	04.03.2017		
	Sonntag	05.03.2017	14:00	1. Spieltag in Leinach

Bitte zu allen Trainingseinheiten Laufschuhe mitbringen!!!
Wir wünschen euch eine verletzungsfreie Vorbereitung und viel Spaß!

Christoph Lang
0151/11704249

Zajo Desic
0151/17493432