

Trainingsplan Sommer Saison 16 / 17 SG Di Na Tro

Jeder Spieler sollte einen gewissen Fitnesszustand mit in die Vorbereitung bringen!!!

		Tag	Datum	Beginn	Treffpunkt	Einheit
3 Tage	1.	Freitag	01.07.16	19:00	18:40	Trainingsauftkt
	2.	Samstag	02.07.16	14:30	14:10	Training / Vorstellung / Grillen
	3.	Sonntag	03.07.16	16:00	14:00	Spiel TSV Wabern II (A)
1. Woche	4.	Montag	04.07.16	19:00	18:40	Training
	5.	Mittwoch	06.07.16	19:00	18:40	Training
	6.	Donnerstag	08.07.16	19:00	18:40	Training
	7.	Samstag	09.07.16			Stadtpokal
	8.	Sonntag	10.07.16			Stadtpokal
2. Woche	9.	Montag	11.07.16	19:00	18:40	Training
	10.	Mittwoch	13.07.16	19:00	18:40	Training
	11.	Freitag	15.07.16	19:00		Training
	12.	Sonntag	17.07.16	14.00/16:00	13:15/14:00	Spiel TSV Haddamar (A) mit beiden Mannschaften
3. Woche	13.	Montag	18.07.16	19:00	18:40	Training
	14.	Mittwoch	20.07.16	19:00	18:40	Training
	15.	Freitag	22.07.16	ca.16:15	16:00	Trainingslager Sensenstein / Almhütte Nieste ab 20:30 Uhr
	16.	Samstag	23.07.16	11:00/16:00		Trainingslager Pokalspiel wird verlegt!! Essen Mittags / Abends
	17.	Sonntag	24.07.16	11:00/16:00		Trainingslager und Spiel Efze (H) Essen Mittags
4. Woche	18.	Dienstag	26.07.16	19:00	18:40	Training
	19.	Mittwoch	27.07.16	19:00	17:30	Spiel FSG Gudensberg (A) ???
	20.	Freitag	29.07.16	19:00	18:40	Training
	21.	Sonntag	31.07.16	14:00/16:00	13:00/14:00	Spiel FSG Eder / Ems (H) mit beiden Mannschaften
5. Woche	22.	Montag	01.08.16	19:00	18:40	Training
	23.	Mittwoch	03.08.16	19:00	18:40	Training
	24.	Freitag	05.08.16	19:00	18:40	Training und Spielersitzung
	25.	Sonntag	07.08.16	15:00	?	Saisonauftakt

Zu **jeder** Trainingseinheit sind **Lauf** und Fußballschuhe mitzubringen! Abmeldungen bitte Persönlich und Spätestens bis 16:30 Uhr!
Andy Sauer Handy: 01725621998 **Priv:** 05622798751 **Dienst:** 015233100385