



SG Di Na Tro

Trainingsplan Saison 17/18

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

		Tag	Datum	Beginn	Treffpunkt	Einheit
1. Woche	1.	Sonntag	25.06.17	11:30		Training und Vorstellung der Mannschaft
	2.	Montag	26.06.17	19:00		Training
	3.	Mittwoch	28.06.17	19:00		Training
	4.	Freitag	30.06.17	19:00		Training oder Gudegrund (H) in Trockenerfurth
	5.	Samstag	01.07.17			Tagesfahrt nach Willingen

2. Woche	6.	Montag	03.07.17	19:00		Training
	7.	Mittwoch	05.07.17	19:00		Training
	8.	Donnerstag	06.07.17			Stadtpokal
	9.	Freitag	07.07.17			Stadtpokal
	10.	Samstag	08.07.17			Stadtpokal
	11.	Sonntag	09.07.17			Stadtpokal

3. Woche	12.	Montag	10.07.17	19:00		Training
	13.	Mittwoch	12.07.17	19:00		Training
	14.	Freitag	14.07.17	19:00	17:10 in Tr.	TSV Heinebach (A) in Heinebach
	15.	Samstag	16.07.17	15:00		Regenerationstraining
	16.	Sonntag	16.07.17	16:00	14:30	TSV Wabern II. (H) in Trockenerfurth

4. Woche	17.	Montag	17.07.17	19:00		Training
	18.	Mittwoch	19.07.17	19:00		Training
	19.	Donnerstag	20.07.17	19:00		Training
	20.	Samstag	22.07.17	??	???	Krombacher Pokal gg. FSG Chattengau/Metze in Trockenerfurth
	21.	Sonntag	23.07.17	15:30	14:00	TSV Besse (H) in Trockenerfurth

5. Woche	22.	Montag	24.07.17	19:00		Training
	23.	Mittwoch	26.07.17	19:00		Training
	24.	Donnerstag	27.07.17	19:00		Training mit anschl. Spielersitzung
	25.	Sonntag	30.07.17	15:00		Saisonstart