



# SG Di Na Tro

## Trainingsplan Winter Saison 16/17

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

		Tag	Datum	Beginn	Treffpunkt	Einheit
Laola Halle	1.	Donnerstag	05.01.17	19:00 - 20:00	18:50	Laola Halle Kassel
	2.	Sonntag	08.01.17			Hallenturnier der SG Englis ( Borken)
	3.	Freitag	20.01.17	18:00 - 20:00	17:50	Laola Halle Kassel
	4.	Freitag	27.01.17	18:00 - 20:00	17:50	Laola Halle Kassel

1. Woche	5.	Samstag	04.02.17	14:30	14:00	Training
	6.	Sonntag	05.02.17	10:30	10:00	Training
	7.	Montag	06.02.17	18:45	18:30	Training
	8.	Mittwoch	08.02.17	18:45	18:30	Training
	9.	Freitag	10.02.17	18:45	18:30	Training
	10.	Samstag	11.02.17	16:00	14:30	Spiel TSV Haddamar (H) oder Kustrasen Fritzlar

2. Woche	11.	Montag	13.02.17	18:45	18:30	Training
	12.	Mittwoch	15.02.17	18:45	18:30	Training
	13.	Freitag	17.02.17	18:45	18:30	Training
	14.	Sonntag	19.02.17	???	???	Spiel FV Melsungen II. (A) oder Training

3. Woche	15.	Montag	20.02.17	18:45	18:30	
	16.	Mittwoch	22.02.17	18:45	18:30	
	17.	Freitag	24.02.17	18:45	18:30	
	18.	Sonntag	26.02.17	13:00	11:30	Spiel Dörnberg II. (A) Kunstrasen

4. Woche	19.	Dienstag	28.02.17	18:45	18:30	Training	
	20.	Mittwoch	01.03.17	18:45	18:30	Training	
	21.	Freitag	03.03.17	18:45	18:30	Trainings- Wochen- ende	Training
	22.	Samstag	04.03.17	10:30/15:00			Training
	23.	Sonntag	05.03.17	10:30/14:30			Training und Spiel TSV Besse (A)

5. Woche	24.	Dienstag	07.03.17	18:45	18:30	Training
	25.	Mittwoch	08.03.17	18:45	18:30	Training
	26.	Freitag	10.03.17	18:45	18:30	Training
	27.	Sonntag	12.03.17	15:00	12:30/13:15	Saisonspiel TSV Schwarzenborn (A) od- Eder/Ems (A) beide Mannschaften!!!

6. Woche	28.	Montag	13.03.17	18:45	18:30	Training
	29.	Mittwoch	15.03.17	18:45	18:30	Training
	30.	Freitag	17.03.17	18:45	18:30	Training
	31.	Sonntag	19.03.17	15:00	13:15	SG Aster/Chris/Olbe (H)

Zu **jeder** Trainingseinheit sind **Lauf** und Fußballschuhe mitzubringen! Abmeldungen bitte Persönlich und Spätestens bis 16:30 Uhr!  
**Andy Sauer**