

Trainingsplan 1.0. Vorbereitung Saison 12/13

Stand: 6.6.12

Sonntag	01.07.2012	11:00 Uhr	Traningsauftakt + Mannschaftssessen
Montag	02.07.2012		
Dienstag	03.07.2012	19:00 Uhr	Training
Mittwoch	04.07.2012	20:00 Uhr	Fitness bei Benny (max. 20 Pers.)
Donnerstag	05.07.2012	19:00 Uhr	Training
Freitag	06.07.2012		
Samstag	07.07.2012	11:00 Uhr	Training
Sonntag	08.07.2012		
Montag	09.07.2012		
Dienstag	10.07.2012	ab 18:45 Uhr	Turnier Hambach (2 Spiele)
Mittwoch	11.07.2012		
Donnerstag	12.07.2012	19:00 Uhr	Training
Freitag	13.07.2012	19:00 Uhr	Training
Samstag	14.07.2012		
Sonntag	15.07.2012	ab 17:00 Uhr	evtl. Endrunde Turnier Hambach
Montag	16.07.2012		
Dienstag	17.07.2012	19:50 Uhr	Turnier Essingen, Spiel gegen Bad Dürkheim
Mittwoch	18.07.2012		
Donnerstag	19.07.2012	18:30 Uhr	Turnier Essingen, Spiel gegen Offenbach 1b
Freitag	20.07.2012		
Samstag	21.07.2012		
Sonntag	22.07.2012	ab 16:30 Uhr	evtl. Endspiele Turnier Essingen
Montag	23.07.2012		
Dienstag	24.07.2012	19:00 Uhr	Training
Mittwoch	25.07.2012		
Donnerstag	26.07.2012	19:00 Uhr	Training
Freitag	27.07.2012	19:30 Uhr	Spinning bei Benny (max. 20 Pers.)
Samstag	28.07.2012		
Sonntag	29.07.2012		Pokalrunde ? Oder Spiel ?
Montag	30.07.2012		
Dienstag	31.07.2012	19:00 Uhr	Training
Mittwoch	01.08.2012		
Donnerstag	02.08.2012	19:00 Uhr	Training
Freitag	03.08.2012		
Samstag	04.08.2012	11:00 Uhr	Training oder Spiel ???
Sonntag	05.08.2012		Pokalrunde ?
Montag	06.08.2012		
Dienstag	07.08.2012	19:00 Uhr	Training
Mittwoch	08.08.2012		Pokalrunde ?
Donnerstag	09.08.2012	19:00 Uhr	Training
Freitag	10.08.2012		
Samstag	11.08.2012		
Sonntag	12.08.2012	15:00 ?	Saisonauftritt
Montag	13.08.2012		
Dienstag	14.08.2012	19:00 Uhr	Training
Mittwoch	15.08.2012		

Bitte bei jedem Trainingstermin Lauf- und Fußballschuhe mitbringen.

Bitte nach jedem Training bei Jeff melden wegen der Anwesenheitsliste!

Telefonnummer Trainer Jeff: 0176 / 78088225