

VORBEREITUNG SOMMER 2018/19



		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KW30		23.07.2018	24.07.2018 Training, 18:15 Uhr in Bamenohl	25.07.2018	26.07.2018 Training, 18:00 Uhr in Bamenohl	27.07.2018	28.07.2018 Training, 12:00 Uhr in Bamenohl	29.07.2018
KW31	Grundlagenausdauer, Koordinationstests, Technikübungen	30.07.2018	31.07.2018 Training, 18:15 Uhr in Bamenohl	01.08.2018	02.08.2018 Training, 18:00 Uhr in Bamenohl	03.08.2018	04.08.2018 Freundschaftsspiel Heim gg. TUS Plettenberg um 11 Uhr	05.08.2018
KW32	Grundlagenausdauer, Kraft-Koordinationsübungen, Taktik	06.08.2018	07.08.2018 Training, 18:15 Uhr in Bamenohl	08.08.2018	09.08.2018 Training, 18:00 Uhr in Bamenohl	10.08.2018	11.08.2018	12.08.2018
KW33	Kraft-Koordinationsübungen, Taktik, Sprinten	13.08.2018	14.08.2018 Training, 18:15 Uhr in Bamenohl	15.08.2018	16.08.2018 Training, 18:00 Uhr in Bamenohl	17.08.2018	18.08.2018 Freundschaftsspiel Auswärts gg. SC Plettenberg um 13 Uhr	19.08.2018
KW34	Ausdauer, Sprint, Intervalltraining, Kraft und Koordination	20.08.2018	21.08.2018 Training, 18:15 Uhr in Bamenohl	22.08.2018	23.08.2018 Training, 18:00 Uhr in Bamenohl	24.08.2018 Trainingslager eventuell Freundschaftsspiel	25.08.2018 Trainingslager	26.08.2018 Trainingslager
KW35	Spielerische Übungen und Ausdauer, Taktik, Koordination	27.08.2018	28.08.2018 Training, 18:15 Uhr in Bamenohl	29.08.2018	30.08.2018 Training, 18:00 Uhr in Bamenohl	31.08.2018 eventuell 1. Pokalrunde	01.09.2018 eventuell 1. Pokalrunde	02.09.2018 eventuell Pokalrunde

Bemerkungen

- zu allen Einheiten sind Lauf- und Fußballschuhe mitzubringen
- unter Umständen kann es zu Verschiebungen oder Änderungen kommen
- Abmeldungen sind frühzeitig (spät. 2 h vor Beginn d. Einheit) mitzuteilen
- Abmeldungen ausschließlich persönlich
- 5 Minuten vor Trainingsbeginn umgezogen auf dem Platz

Nico Lorenz
TEL: 0151 - 62493400

Trainingszeiten:

Dienstag: 18:15 Uhr - 19:45 Uhr (Bamenohl)
Donnerstag: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr (Bamenohl)

