

Vorbereitungsplan Vorrunde 2013

Juni		Juli		August	
Sa, 1.		Mo, 1.	Training 19 Uhr	Do, 1.	
So, 2.		Di, 2.		Fr, 2.	Training 18.30 Uhr
Mo, 3.		Mi, 3.	Training 19 Uhr	Sa, 3.	
Di, 4.		Do, 4.		So, 4.	1. Punktspiel (spielfrei)
Mi, 5.		Fr, 5.	Training 18.30 Uhr	Mo, 5.	
Do, 6.		Sa, 6.		Di, 6.	Training 19 Uhr
Fr, 7.		So, 7.	Trautmannshofen 1.Mannschaft	Mi, 7.	
Sa, 8.		Mo, 8.		Do, 8.	
So, 9.		Di, 9.	Training 19 Uhr	Fr, 9.	Training 18.30 Uhr
Mo, 10.		Mi, 10.	Training 19 Uhr	Sa, 10.	
Di, 11.		Do, 11.		So, 11.	2. Punktspiel
Mi, 12.		Fr, 12.	Training 18.30 Uhr	Mo, 12.	
Do, 13.		Sa, 13.		Di, 13.	
Fr, 14.		So, 14.	Stöckelsberg 1.Mannschaft	Mi, 14.	
Sa, 15.		Mo, 15.	Training 19 Uhr	Do, 15.	
So, 16.		Di, 16.		Fr, 16.	
Mo, 17.		Mi, 17.	Training 19 Uhr	Sa, 17.	
Di, 18.		Do, 18.	Kastl 1.Mannschaft in Litzlohe 19 Uhr	So, 18.	
Mi, 19.		Fr, 19.		Mo, 19.	
Do, 20.		Sa, 20.		Di, 20.	
Fr, 21.		So, 21.	Mühlhausen 1. u. 2. Mannschaft	Mi, 21.	
Sa, 22.		Mo, 22.	Training 19 Uhr	Do, 22.	
So, 23.		Di, 23.	Training 19 Uhr	Fr, 23.	
Mo, 24.		Mi, 24.		Sa, 24.	
Di, 25.		Do, 25.	Training 19 Uhr	So, 25.	
Mi, 26.		Fr, 26.		Mo, 26.	
Do, 27.		Sa, 27.	TEVI CUP Trautmannshofen	Di, 27.	
Fr, 28.		So, 28.	TEVI CUP Trautmannshofen	Mi, 28.	
Sa, 29.	Trainingsauftakt 17 Uhr	Mo, 29.		Do, 29.	
So, 30.		Di, 30.	Training 19 Uhr	Fr, 30.	
		Mi, 31.		Sa, 31.	

Vor Beginn der Vorbereitung sollte sich jeder Spieler selbständig mit 3-5 Läufen á 40 min. fit halten

Zu jedem Training sind Lafschuhe mitzubringen.

Abmeldungen zum Training ausschließlich beim Trainer per SMS oder Anruf.

Trainer: Bastian Krautwasser Tel. Mobil: 0176 / 32940324

Geschäftlich: 09181 / 909-13223

Ich wünsche jedem Spieler eine verletzungsfreie Vorbereitung !!!