

SV Lövenich/ Widdersdorf

Trainingsplan Saison-Vorbereitung

2011/2012

Juli		2011	
1	Fr		
2	Sa		
3	So		
4	Mo		
5	Di		
6	Mi		
7	Do		
8	Fr		
9	Sa		
10	So		
11	Mo		
12	Di		
13	Mi		
14	Do	Training Sportplatz	19:30 Uhr
15	Fr	Ausdauer Decksteiner Weiher	19:00 Uhr
16	Sa		
17	So	Training Sportplatz	10:30 Uhr
18	Mo	Ausdauer Decksteiner Weiher	19:00 Uhr
19	Di	Training Sportplatz	19:30 Uhr
20	Mi		
21	Do	Spiel gegen Türkspor Heim	19:30 Uhr
22	Fr	Ausdauer Decksteiner Weiher	19:00 Uhr
23	Sa		
24	So	Training Sportplatz Oppenheim Rennen Weidennesch	10:30 Uhr 13:30 Uhr
25	Mo		
26	Di	Spiel gegen Buschbell Heim	19:30 Uhr
27	Mi		
28	Do	Training Sportplatz	19:30 Uhr
29	Fr	Training Sportplatz	19:00 Uhr
30	Sa	Turnier Habelrath (Königsdorf)	19:30 Uhr
31	So	Turnier Habelrath(Glesch/Paffend)	14:30 Uhr

August		2011	
1	Mo	Ausdauer Decksteiner Weiher	19:00 Uhr
2	Di	Training Sportplatz	19:30 Uhr
3	Mi		
4	Do	Turnier Habelrath (Vikt.Frechen)	18.30 Uhr
5	Fr	Training Sportplatz	18:30 Uhr
6	Sa	Teambuilding	15:00 Uhr
7	So	Finalspiele Habelrath oder Spiel gegen ?	13:00/15:00
8	Mo	Ausdauer Decksteiner Weiher	19:00 Uhr
9	Di	Spiel gegen Union Ditib Heim	19:30 Uhr
10	Mi		
11	Do	Training Sportplatz	19:30 Uhr
12	Fr	Training Sportplatz	18:30 Uhr
13	Sa		
14	So	Turnier Weiden (SV Weiden 2)	16:30 Uhr
15	Mo		
16	Di	Training Sportplatz	19:30 Uhr
17	Mi	Turnier Weiden (Deutz 05)	18:15 Uhr
18	Do	Training Sportplatz	19:30 Uhr
19	Fr	Turnier Weiden (NN ?)	19:45 Uhr
20	Sa		
21	So	Weiden Finalspiele oder Spiel gegen ?	14:30/16:30
22	Mo		
23	Di	Training Sportplatz	19.30 Uhr
24	Mi		
25	Do	Training Sportplatz	19.30 Uhr
26	Fr	Training Sportplatz	18.30 Uhr
27	Sa		
28	So	Saisonbeginn	
29	Mo		
30	Di	Training Sportplatz	19.30 Uhr
31	Mi		

zu allen Trainingseinheiten (Spielen) Laufschuhe mitbringen
bei **Nicht** erscheinen telefonisch absagen

Trainer
Christian Gorek
0172 / 8930117