

TRAININGSPLAN SV LÖV./WIDDERSDORF II

RÜCKRUNDENVORBEREITUNG



Zeitraum:
08.01. - 17.02.

Tag	Datum	Uhr	Training/Spiel	Info
Di.	08.01.	20:00	Training	Training am Platz
Do.	10.01.	20:00	Training	Training am Platz
So.	13.01.	11:00	Ausdauer	Ausdauerlauf zum Fresh open
Mo.	14.01.	20:00	Training	Training am Platz
Di.	15.01.	20:00	Training	Training am Platz
Do.	17.01.	20:00	Training	Training am Platz
So.	20.01.	XX:XX	Testspiel	Gegner noch unbekannt
Mo.	21.01.	19:45	Training	Besprechung Kabine, danach Training
Di.	22.01.	20:00	Training	Training am Platz
Do.	24.01.	20:00	Training	Training am Platz
So.	27.01.	XX:XX	Testspiel	Gegner noch unbekannt
Mo.	28.01.	19:45	Training	Besprechung Kabine, danach Training
Di.	29.01.	XX:XX	Testspiel	Gegner noch unbekannt
Do.	31.01.	19:45	Training	Besprechung Kabine, danach Training
So.	03.02.	XX:XX	Testspiel	Gegner noch unbekannt
Mo.	04.02.	19:45	Training	Besprechung Kabine, danach Training
Di.	05.02.	20:00	Training	Training am Platz
Fr.	08.02.	18:00	Karnevalkick	Kicken am Platz (Kostüm Pflicht)
Do.	14.02.	20:00	Training	Training am Platz
Fr.	15.02.	XX:XX	Mannschaftsabend	Vorschläge aus der Mannschaft
So.	17.02.	12:00	Saisonstart	Heim - BC Stotzheim II; Anstoß 13:00 Uhr

*Sonntag 13.1. - Ausdauerlauf zum „Fresh Open“ (Schwimmbad in Frechen),
danach freies Schwimmen

Trainer

Jonas Rolfes
jonas.rolfes@gmx.de
0178 - 6123404