

Trainingsvorbereitungsplan Aktive Sommer 2017

WICHTIG: Bitte zu allen Trainingseinheiten Laufschuhe mitnehmen und PÜNKTLICH erscheinen!!!

Dienstag	27.06.17	Training	19:30 Uhr
Donnerstag	29.06.17	Training	19:30 Uhr
Freitag	30.06.17	Training	19:30 Uhr
Dienstag	04.07.17	Training	19:30 Uhr
Donnerstag	06.07.17	Training	19:30 Uhr
Freitag	07.07.17	Training	19:30 Uhr
Dienstag	11.07.17	Testspiel gegen Gundersheim / Spardacup Treff 17:45 Uhr in Schornsheim	
Donnerstag	13.07.17	Testspiel gegen Saulheim / Spardacup Treff 17:45 Uhr in Schornsheim	
Freitag-Son.	14.07.17 – 16.07.17	Trainingswochenende, ca. 6 Einheiten, Übernachtung zu Hause	
Dienstag	18.07.17	evtl. Halbfinale Sparda Cup ansonsten freier Tag	
Mittwoch	19.07.17	Training	19:30 Uhr
Freitag	21.07.17	Training	19:30 Uhr
Samstag	22.07.17	Spiel in Alzey-Weinheim 15 Uhr in Weinheim, Treff 14:45	
Dienstag	25.07.17	Training	19:30 Uhr
Donnerstag	27.07.17	Training	19:30 Uhr
Freitag	28.07.17	Spiel in Gauersheim 19:30 Uhr , 18 Uhr Treff in Armsheim	
Sonntag	30.07.17	Spiel in Schwabsburg 12 Uhr, 10:30 Uhr Treff in Armsheim	
Dienstag	01.08.17	Training	19:30 Uhr
Donnerstag	03.08.17	Training	19:30 Uhr
Freitag	04.08.17.	Training	19:30 Uhr (falls kein Testspiel)
Dienstag	08.08.17	Training	19:30 Uhr
Freitag	11.08.17	Training	19:30 Uhr
Sonntag	13.08.17	1.Punktspiel ☺	

Bei Fragen bzw. Absagen durch Krankheit/Unlust etc. bitte bei mir absagen.

Trainer
Eduard Panhof
Ahornweg 12
55288 Armsheim

Mobil 0176 - 845 79 602

