

Trainingsvorbereitungsplan Aktive Sommer 2018

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

Sonntag 08.07.18 Training 12:00 Uhr mit anschließendem Grillen ab 14 Uhr
gerne auch mit Begleitung, Salate erwünscht, bitte mir mitteilen.

Dienstag 10.07.18 Training 19:30 Uhr

Donnerstag 12.07.18 Training 19:30 Uhr

Freitag 13.07.18 Training 19:30 Uhr

Sonntag 15.07.18 Spiel in Zornheim 11:30, 10 Uhr Treff in Armsheim

Dienstag 17.07.18 Training 19:30 Uhr

Mittwoch 18.07.18 Spiel in Bosenheim 19:30, 18 Uhr Treff in Armsheim

Donnerstag 19.07.18 Spiel gegen Oppenheim 18:30, 17:45 Uhr Treff in Schornsheim

Samstag 21.07.18 Spiel gegen Saulheim 15:00 Uhr, 14 Uhr Treff in Schornsheim

Sonntag 22.07.18 Spiel gegen Weinheim 18:00 Uhr, 16 Uhr Treff in Armsheim

Dienstag 24.07.18 evtl. Halbfinale in Schornsheim, wenn nicht Training 19:30 Uhr

Mittwoch 25.07.18 Spiel gegen Flonheim 19:00 Uhr, 18 Uhr Treff in Lonsheim

Donnerstag 26.07.18 Spiel gegen RWO Alzey II 19:30, 18 Uhr Treff in Armsheim

(Spiel in Gau-Heppenheim)

Freitag 27.07.18 Spiel gegen Eppelsheim 18:00 Uhr, 17:30 Treff in Lonsheim

Sonntag 29.07.18 Spiel um Platz 3 oder Finale in Lonsheim (falls nicht Training
9:30 Uhr-12 Uhr)

Dienstag 31.07.18 Training 19:30 Uhr

Donnerstag 02.08.18 Training 19:30 Uhr

Freitag 03.08.18 Training 19:30 Uhr

Sonntag 04.08.18 Schwimmbad in Wörrstadt ab 11 Uhr (Jeder darf auch gerne in
Begleitung von Freundin oder Freunden kommen, kein Training, Spaßtag)

Dienstag 07.08.18 Training 19:30 Uhr

Freitag 10.08.18 Training 19:30 Uhr

Sonntag 12.08.18 Erstes 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

