

Vorbereitungsplan Senioren Rückrunde 2011/2012



Datum	Uhrzeit	Einheit	Sportstätte	Ort
Mo. 30.01.2012	19 Uhr	Trainingstart	Sportplatz	Vielbrunn
Do. 02.02.2012	20 Uhr	Krafttraining	Sporthalle Carl-Weyprecht-Schule	Bad-König
Fr. 03.02.2012	19 Uhr	Ausdauerstest mit Puls u. Herzfrequenzm.	Kunstrasenplatz	Michelstadt
So. 05.02.2012	14:00 Uhr	Testspiel Tuspo Obernburg	Kunstrasenplatz	Michelstadt
Di. 07.02.2012	19 Uhr	Ausdauerparcours	Sportplatz	Vielbrunn
Do. 09.02.2012	20 Uhr	Kraft u. Stabilitätstraining	Sporthalle Carl-Weyprecht-Schule	Bad-König
Fr. 10.02.2012	19 Uhr	Spinning-Kurs	Fitnessstudio "Fit for you"	Eisenbach
Sa. 11.02.2012	14:30 Uhr	Testspiel SV Hummetroth	Sportplatz	Hummetroth
So. 12.02.2012	15:00 Uhr	Einheit Badminton	Sportpark	Wörth
Di. 14.02.2012	20 Uhr	Training mit Ball	Soccerhalle	Hörstein
Do. 16.02.2012	20 Uhr	Koordinationstraining	Sporthalle Carl-Weyprecht-Schule	Bad-König
Fr. 17.02.2012	19 Uhr	Training mit Ball	Sportplatz	Vielbrunn
Sa. 18.02.2012	12:45 Uhr / 13 Uhr	Spiel 1B / Laufen 1A	Sportplatz	Vielbrunn
Mi. 22.02.2012	19 Uhr	Training mit Ball	Sportplatz	Vielbrunn
Do. 23.02.2012	20 Uhr	Krafttraining	Sporthalle Carl-Weyprecht-Schule	Bad-König
Fr. 24.02.2012	19 Uhr	Spinning-Kurs	Fitnessstudio "Fit for you"	Eisenbach
So. 26.02.2012	14:00 Uhr	Testspiel FC Rimhorn	Kunstrasenplatz	Michelstadt
Di. 28.02.2012	19 Uhr	Training mit Ball	Sportplatz	Vielbrunn
Do. 01.03.2012	20 Uhr	Koordinationstraining	Sporthalle Carl-Weyprecht-Schule	Bad-König
Fr. 02.03.2012	19 Uhr	Ausdauerstest mit Puls u. Herzfrequenzm.	Sportplatz	Vielbrunn
So. 04.03.2012	15 Uhr	Testspiel TSV Gras-Ellenbach	Kunstrasenplatz	Gras-Ellenbach
Di. 06.03.2012	19 Uhr	Training mit Ball	Sportplatz	Vielbrunn
Fr. 09.03.2012	19 Uhr	Training mit Ball	Sportplatz	Vielbrunn
So. 11.03.2012	15 Uhr	Meisterschaftsspiel SG Sandbach	Sportplatz	Vielbrunn

Benni: 0152-27129738

Timo: 0171-9946441

**Bitte bei allen Einheiten auf das passende Schuhwerk achten. Abmeldungen für das Training bitte bis spätestens 3 Std. vor Trainingsbeginn "NUR" bei Benni oder Timo. Abmeldungen per SMS od. über Mitspieler werden nicht akzeptiert!
Änderungen vorbehalten!!**

