

Trainingsplan I Herren Sommer 2010

***Zu allen Einheiten sind Fußball-und Laufschuhe mit zu bringen!
Änderungen sind jederzeit möglich und werden bekannt gegeben!***

Sa 10.07.10	15.00 Uhr	Trainingsauftakt+Grillen		
So 11.07.10	09.30- 16.00Uhr	Training,morgens u.Nachmittags		
Mo 12.07.10	19.30 Uhr	Training		
Mi 14.07.10	19.30 Uhr	Training		
Fr 16.07.10	19.30 Uhr	Training		
So 18.07.10	10.00 Uhr+15.00 Uhr	Training+Testspiel		
Di 20.07.10	19.30 Uhr	Training		
Fr 23.07.10	19.30 Uhr	Training		
Do 29.07.10	18.00 Uhr	Training		
Sa 31.07.10	14.30 Uhr	Turnier Warmsen		
Di 03.08.10	19.30 Uhr	Training		
Fr 06.08.10	19.30 Uhr	Training		
So 08.08.10	? Uhr	Pokal oder Testspiel		
Di 10.08.10	19.30 Uhr	Training		
Fr 13.08.10	19.30 Uhr	Training		

Am 15.08.10 ist der erste Spieltag.Gegner folgt zu gegebener Zeit ☺

Abmeldungen sollten selbstverständlich sein!

Auf gute Zusammenarbeit und eine gute Vorbereitung!

Denkt in der Vorbereitung bitte daran tagsüber reichlich Flüssigkeit zu konsumieren!!!!!! Tel: René 0171-4722817 05767-941303