

Trainingsplan Rückrunde

Hallo Jungs,

mit Licht und Schatten haben wir das erste halbe Jahr der Spielrunde 2011/12 absolviert. Das „Licht“ lieferte zweifelsfrei das Team 2, mehr „Schatten“ gabs da schon beim Team 1. Um beide Mannschaften so richtig fit an die Spiele im Frühjahr heranzuführen starten wir unser Training mit einer Mischung aus Krafttraining, Spinning und Laufeinheiten. Ich wünsche euch jetzt schon eine verletzungsfreie Rückrunde und viele gute Spiele.

Sa. 14.01.2012	16:00 Uhr	Lauftraining Kratzmühlsee (Treffp. am Cafe)
Fr. 20.01.2012	20.00 Uhr	Hallentraining Denkendorf
So. 22.01.2012	16.00 Uhr	Spinning im Fitnessstudio Beilngries
Fr. 27.01.2012	20.00 Uhr	Hallentraining Denkendorf
So. 29.01.2012	16.00 Uhr	Spinning im Fitnessstudio Beilngries
Fr. 03.02.2012	20.00 Uhr	Hallentraining Denkendorf
So. 05.02.2012	16.00 Uhr	Spinning im Fitnessstudio Beilngries
Fr. 10.02.2012	20.00 Uhr	Hallentraining Denkendorf
So. 12.02.2012	16.00 Uhr	Spinning im Fitnessstudio Beilngries
Mi. 15.02.2012	18.00 Uhr	Lauftraining Kratzmühlsee (Treffp. am Kaffe)
Mi. 23.02.2012	18.30 Uhr	Training Sportplatz
Fr. 25.02.2012	18.30 Uhr	Training Sportplatz anschl. Spielersitzung
So. 26.02.2012	13.00 Uhr	Vorbereitungsspiel Team 2 beim SV Haunwöhr
	15.00 Uhr	Vorbereitungsspiel Team 1 beim SV Haunwöhr
Die. 28.02.2012	18.30 Uhr	Training
Fr. 02.03.2012	18.30 Uhr	Training anschl. Spielersitzung
Sa. 03.03.2012	15.00 Uhr	Vorbereitungsspiel beim SV Möhren (Team 1)
Mo. 05.03.2012	18.30 Uhr	Training
Mi. 07.03.2012	18.30 Uhr	Training
Fr. 09.03.2012	18.30 Uhr	Training anschl. Spielersitzung
Sa. 10.03.2012	15.00 Uhr	Training
So. 11.03.2012	16.00 Uhr	Training
Mi. 14.03.2012	18.30 Uhr	Training
Fr. 16.03.2012	18.30 Uhr	Training
So. 18.03.2012	13.00 Uhr	Team 2 gg. TSV Egweil
	15.00 Uhr	Team 1 gg. SV Pondorf

Bitte bringt zu allen Trainingseinheiten Laufschuhe mit. Bei Verhinderung bitte Info an mich per SMS o. telefonisch.

Ich freue mich auf die Rückrunde und hoffe ihr zieht alle so gut mit wie in der Vorrunde. Mit einer guten Kondition und der nötigen Kameradschaft können wir jeden Gegner schlagen.

Bis dahin, euch allen eine gute Zeit und haltet euch fit.

Grüße

Euer Coach
Werner