

Vorbereitungsplan Winter 28.01.2018 - 11.03.2018



	1. Woche KW5	2. Woche KW6	3. Woche KW7	4. Woche KW8	5. Woche KW9	6. Woche KW10
Montag	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei
Dienstag	Training 19:30 (Grundlagenausdauer)	Training 19:30 (Grundlagenausdauer)	Training in der Halle	Training 19:30	Training in der Halle	Training 19:30
Mittwoch	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei
Donnerstag	Training 19:30 (Grundlagenausdauer)	Training 19:30 (Grundlagenausdauer)	Training 19:30	Training 19:30	Training 19:30	Training 19:30
Freitag	Frei	Traningslager	Frei	Frei	Mannschafts abend	Frei
Samstag	Frei		Frei	Frei	Frei	Frei
Sonntag	Training (Mannschaftstaktik in Spielform)		Vorbereitungsspiel	Auswärtsspiel TSV Haar 1 und 2	Vorbereitungsspiel	Rückrundenstart

Zu jedem Training Lauf- und Fußballschuhe mitbringen.
 Immer 1 Stunde und 15 Min. vor Spielbeginn Treffpunkt.
 Immer 15 Min. vor Trainingsbeginn auf dem Platz anwesend sein.