

			Vorbereitungsplan Vorrunde 2015/2016 Winter				
	Verletzungen behandeln lassen !! Anschließend ausspannen.						
	Woche 11.1.2016 - 16.1.2016 sollten 2-3 Läufe absolviert werden.						
	Kräftigung nicht vergessen! Pulskontrolle: Max. zw 130-140 Zeit 75-90 min						
	29.12.- 3.1.2016 Turnier		Endingen				
Sa	1/9/16	Turnier	Wyhl				
Sa	1/16/16	Turnier Breisach					
So	1/17/16	Hallenmasters in Hohberg					
	Tag	Datum		Gegner	Spielort	Uhrzeit	Sonstiges
	Samstag	1/16/16	Spiel	1. FC Kaiserslautern A	Kaiserslautern		
1	Montag	1/18/16	Frei				
	Dienstag	1/19/16	Training				18.30 Uhr
	Mittwoch	1/20/16	Frei				
	Donnerstag	1/21/16	Training				18.30 Uhr
	Freitag	1/22/16	Frei				
	Samstag	1/23/16	Frei				
	Sonntag	1/24/16	Frei				
2	Montag	1/25/16	Training	Leistungstest 5x1000m		18.45	
	Dienstag	1/26/16	Training			18:45	
	Mittwoch	1/27/16	Training			18:45	
	Donnerstag	1/28/16	Training			18:45	
	Freitag	1/29/16	Frei				
	Samstag	1/30/16	Spiel	Stegen LL	Endingen	14.30	
	Sonntag	1/31/16	Frei				
3	Montag	2/1/16	Training			18:45	
	Dienstag	2/2/16	Training			18:45	
	Mittwoch	2/3/16	Spiel	Wasser BZL	Endingen	19:00	
	Donnerstag	2/4/16	Training			18:45	
	Freitag	2/5/16	Frei				
	Samstag	2/6/16	Spiel	Sulz LL	Endingen	14.30	
	Sonntag	2/7/16	Frei				
4	Montag	2/8/16	Frei	Rosenmontag			
	Dienstag	2/9/16	Frei				
	Mittwoch	2/10/16	Training			18:45	
	Donnerstag	2/11/16	Training			18:45	
	Freitag	2/12/16	Training			18:45	
	Samstag	2/13/16	Frei				
	Sonntag	2/14/16	Spiel	Oberachern OL	Endingen	14:00	
5	Montag	2/15/16	Training			18:45	
	Dienstag	2/16/16	Training			18:45	
	Mittwoch	2/17/16	Training			18:45	
	Donnerstag	2/18/16	Spiel	SV Waldkirch	Endingen	19:00	
	Freitag	2/19/16	Frei				
	Samstag	2/20/16	Spiel	Freiamt Ottoschw. BZL	Freiamt	14:00	
	Sonntag	2/21/16	Frei				
6	Montag	2/22/16	Training			18:45	
	Dienstag	2/23/16	Training			18:45	
	Mittwoch	2/24/16	Training			18:45	
	Donnerstag	2/25/16	Training			18:45	
	Freitag	2/26/16	Frei				
	Samstag	2/27/16	Spiel	1. Spiel 2016 VL	SV Linx	15:30	
	Sonntag	2/28/16	Frei				