

Vorbereitungsplan Vorrunde 2015/2016 Winter

Woche 11.1.2016 - 16.1.2016 sollten 2-3 Läufe absolviert werden.

Pulskontrolle: Max. zw 130-140 Zeit 45-60 min

29.12.- 3.1.2016 Turnier

Endingen

Sa ? **Turnier** **Marckolsheim**

Sa **1/16/16** **Turnier Breisach**

	Tag	Datum		Gegner	Spielort	Uhrzeit	Sonstiges
	Samstag	1/16/16					
1	Montag	1/18/16					
	Dienstag	1/19/16					
	Mittwoch	1/20/16	Trainingsauftakt			19:00	
	Donnerstag	1/21/16	Frei				
	Freitag	1/22/16	Training			18:30	
	Samstag	1/23/16	Spiel	DJK Heuweiler	Endingen	16:00	
	Sonntag	1/24/16	Frei				
2	Montag	1/25/16	Frei				
	Dienstag	1/26/16	Training			19:00	
	Mittwoch	1/27/16	Training			19:00	
	Donnerstag	1/28/16	Frei				
	Freitag	1/29/16	Training			18:30	
	Samstag	1/30/16	Spiel	SC March	Endingen	11:30	
	Sonntag	1/31/16	Frei				
3	Montag	2/1/16	Frei				
	Dienstag	2/2/16	Training/Spinning			19:00	
	Mittwoch	2/3/16	Spiel	Bahlinger SC III	Bahlingen	19:00	
	Donnerstag	2/4/16	Frei				
	Freitag	2/5/16	Frei				
	Samstag	2/6/16	Training			12:30	
	Sonntag	2/7/16	Frei				
4	Montag	2/8/16	Frei	Rosenmontag			
	Dienstag	2/9/16	Frei				
	Mittwoch	2/10/16	Training			19:00	
	Donnerstag	2/11/16	Frei				
	Freitag	2/12/16	Training			18:30	
	Samstag	2/13/16	Spiel (II+III)	Freiamt II	Freiamt	14:30	
	Sonntag	2/14/16	Spiel	SV Hochdorf	Endingen	16:30	
5	Montag	2/15/16	Frei				
	Dienstag	2/16/16	Training/Spiel	2x30Min gg SVE I		19:00	
	Mittwoch	2/17/16	Frei				
	Donnerstag	2/18/16	Frei				
	Freitag	2/19/16	Spiel	SV Biederbach	Endingen	19:00	
	Samstag	2/20/16	Frei				
	Sonntag	2/21/16	Frei				
6	Montag	2/22/16	Training			19:00	
	Dienstag	2/23/16	Frei				
	Mittwoch	2/24/16	Training			19:00	
	Donnerstag	2/25/16	Frei				
	Freitag	2/26/16	Training			18:30	
	Samstag	2/27/16	Frei				
	Sonntag	2/28/16	Spiel	Rückrunde SG/Heck/Malt	Endingen		

Zu jedem Training und Spiel die Laufschuhe mitnehmen, auch im Saisontraining.

Achtung: Änderungen Spiel/Training und Uhrzeiten vorbehalten, fehlende Zeitangaben bitte erfragen !!

E-Mail: felixreischmann@gmx.de

Felix Reischmann Mobil 0176-80162336