

## Trainingsplan / Vorbereitung 2013/2014

|                         |                                              |                                  |
|-------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|
| 30.06 Sonntag           | Trainingsauftakt                             | Laufen/Platz                     |
| 01.07 Montag            | Training 19:00                               | Ausdauer                         |
| 03.07 Mittwoch          | Training 19:00                               | Ausdauer                         |
| 05.07 Freitag           | Training 19:00                               | Laufen/Platz                     |
| <b>07.07 Sonntag</b>    | <b>Spiel Saarfels 18:00</b>                  | <b>In Menningen</b>              |
| 09.07 Dienstag          | Training 19:00                               | Kraft/Schnelligkeit              |
| 11.07 Donnerstag        | Training 19:00                               | Kraft/Schnelligkeit              |
| 12.07 Freitag           | Training ???                                 | Studio-Merzig                    |
| <b>14.07 Sonntag</b>    | <b>Spiel Beckingen 18:00</b>                 | <b>In Menningen</b>              |
| 15.07 Montag            | Training 19:00                               | Auslaufen                        |
| <b>16.07 Dienstag</b>   | <b>Spiel Merzig 19:00</b>                    | <b>In Menningen</b>              |
| <b>18.07 Donnerstag</b> | <b>Spiel Merchingen</b>                      | <b>Stadtpo. Hilbringen</b>       |
| 20.07 Samstag           | Spiel o. Trainingslager                      | Stadtpo. / Menningen             |
| 21.07 Sonntag           | Spiel o. Trainingslager                      | Stadtpo. / Menningen             |
| 22.07 Montag            | Spiel o. Training                            | Stadtpo. / Menningen             |
| 24.07 Mittwoch          | Training 19:00                               | Platz                            |
| 26.07 Freitag           | Training 19:00                               | Platz                            |
| 28.07 Sonntag           | Training/Spiel ???                           | In ???                           |
| 29.07 Montag            | Training 19:00                               | Platz                            |
| 31.07 Mittwoch          | Training 19:00                               | Platz                            |
| 02.08 Freitag           | Training 19:00                               | Platz                            |
| <b>04.08 Sonntag</b>    | <b>Saarlandpokal</b>                         | <b>In ...</b>                    |
| 05.08 Montag            | Training 19:00                               | Platz                            |
| 07.08 Mittwoch          | Training 19:00                               | Platz                            |
| 09.08 Freitag           | Training 19:00                               | Platz                            |
| <b>11.08 Sonntag</b>    | <b>1.Punktspiel g. Perl</b>                  | <b>In Menningen</b>              |
| 14.08 Mittwoch          | Training 19:00                               | Platz                            |
| 16.08 Freitag           | Training 19:00                               | Platz                            |
| 18.08 Sonntag           | 2.Spiel SG.Schw. Ball                        | In Schwemlingen                  |
| Trainingslager<br>20.07 | 10:00 Waldlauf<br>14:00 Platz<br>18:00 Platz | Abends grillen +<br>Übernachtung |
| Trainingslager<br>21.07 | 08:00 Waldlauf<br>11:00 Platz<br>16:00 Platz |                                  |