Trainingsplan Vorbereitung Winter 2010

			Uhrzeit
19 Jan	Dienstag	**Trainingsauftakt**	19:00 Uhr
20 Jan	Mittwoch	**Training**	19:00 Uhr
21 Jan	Donnerstag	**frei**	
22 Jan	Freitag	**Training/ Hallenturnier Orscholz 2te Ma.**	19:00 Uhr
23 Jan	Samstag	**Laufeinheit/ Hallenturnier Orscholz 2te Ma.**	11:00 Uhr
24 Jan	Sonntag	**Spiel gegen SpVgg Merzig in Merzig**	15:00 Uhr
25 Jan	Montag	**frei**	
26 Jan	Dienstag	**Training**	19:00 Uhr
27 Jan	Mittwoch	**Training**	19:00 Uhr
28 Jan	Donnerstag	**frei**	
29 Jan	Freitag	**Training**	19:00 Uhr
30 Jan	Samstag	**Training**	11:00 Uhr
31 Jan	Sonntag	**Spiel gegen Faha Weiten / in Faha od. Weiten**	16:00 Uhr
01 Febr.	Montag	**frei**	
02 Febr.	Dienstag	**Training**	19:00 Uhr
03 Febr.	Mittwoch	**Training**	19:00 Uhr
04 Febr.	Donnerstag	**frei**	
05 Febr.	Freitag	**Training**	19:00 Uhr
06 Febr.	Samstag	**Spiel in Menningen gegen Saarwellingen**	15:00 Uhr
07 Febr.	Sonntag	**Treffen Altstadt SLS / od. Merzig mit Spielerfrauen (keine Pflicht)**	
08 Febr.	Montag	**frei**	
09 Febr.	Dienstag	**Training**	19:00 Uhr
10 Febr.	Mittwoch	**Spiel in Saarfels gegen Saarfels**	19:00 Uhr
11 Febr.	Donnerstag	**frei**	
12 Febr.	Freitag	**Training**	19:00 Uhr
13 Febr.	Samstag	**Training**	11:00 Uhr
14 Febr.	Sonntag	**frei**	
15 Febr.	Montag	Rosenmontag Umzug	
16 Febr.	Dienstag	**Sauna Tag in Merzig im BAD**	19:00 Uhr
17 Febr.	Mittwoch	**Training**	19:00 Uhr
18 Febr.	Donnerstag	**frei**	
19 Febr.	Freitag	**Training**	19:00 Uhr
20 Febr.	Samstag	**frei**	
21 Febr.	Sonntag	**Honzrath Meisterschaftsspiel**	
22 Febr.	Montag	**frei**	
23 Febr.	Dienstag	**frei**	
24 Febr.	Mittwoch	**Training**	19:00 Uhr
25 Febr.	Donnerstag		
26 Febr.	Freitag	**Training**	19:00 Uhr

Verpasste Laufeinheiten werden im normalen Trainingsbetrieb nachgeholt.

Mit Sportlichem Gruß
Dirk Frenskowski

Tel. 0176-61056406
berufl. 06894-3876236
home. 06834-9070785

Laufschuhe sind zu jeden Trainingseinheiten sowie zu Spielen immer mitzuführen!!!!!