

Trainingsplan TuSpo Röllshausen

Wintervorbereitung Saison 2011/12



Sonntag, 5. Februar 2012	Training	11:00 Uhr
Montag, 6. Februar 2012	Training	19:00 Uhr
Dienstag, 7. Februar 2012	Training	19:00 Uhr
Freitag, 10. Februar 2012	Training / Endrunde HKM	19:00 Uhr
Samstag, 11. Februar 2012	Testspiel gegen SV Borussia Momberg Hartplatz Schrecksbach	11:00 Uhr
Montag, 13. Februar 2012	Training	19:00 Uhr
Dienstag, 14. Februar 2012	Training	19:00 Uhr
Freitag, 17. Februar 2012	Training	19:00 Uhr
Sonntag, 19. Februar 2012	Testspiel gegen SC Neukirchen Kunstrasen Treysa	14:30 Uhr
Dienstag, 21. Februar 2012	Training	19:00 Uhr
Freitag, 24. Februar 2012	Trainingswochenende	19:00 Uhr
Samstag, 25. Februar 2012	Trainingswochenende	
Sonntag, 26. Februar 2012	Trainingswochenende	
Dienstag, 28. Februar 2012	Training	19:00 Uhr
Mittwoch, 29. Februar 2012	Training	19:00 Uhr
Freitag, 2. März 2012	Training	19:00 Uhr
Samstag, 3. März 2012	Testspiel	
Montag, 5. März 2012	Training	19:00 Uhr
Mittwoch, 7. März 2012	Training	19:00 Uhr
Freitag, 9. März 2012	Training	19:00 Uhr
Sonntag, 11. März 2012	Punktspiel SG Holzburg / Heidelberg	

Ablauf für das Trainingswochenende beachten!

Zu jeder Trainingseinheit sind Lauf- und Hartplatzschuhe mitzubringen!

Ablauf Trainingswochenende 24. - 26. Februar 2012

Datum		Uhrzeit
Freitag, 24. Februar 2012	Training	19:00
Samstag, 25. Februar 2012	Waldlauf	08:30
	Frühstücken	09:15
	Training	10:30
	Testspiel gegen Berfa Hartplatz Schrecksbach	14:00
	gemeinsames Beisammensein mit Frauen, Freundinnen etc.	17:30
Sonntag, 26. Februar 2012	Training	11:00
	Mittagessen	13:00
	Training	14:30