

Trainingsplan FSV Thalau II

Vorbereitung 2012/2013

Monat Juni/Juli2012

| | | | |
|-----------|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 26.06. Di | Trainingsauftakt | 19:00 Uhr | |
| 27.06. Mi | Training | 19:00 Uhr | |
| 01.07. So | Training | 10:30 Uhr | |
| 03.07. Di | Training | 19:15 Uhr | |
| 06.07. Fr | Training | 19:00 Uhr | |
| 07.07. Sa | Trainingstag | 07:00 Uhr – 16:30 Uhr | |
| 10.07. Di | Training | 19:00 Uhr | |
| 11.07. Mi | Training | 19:00 Uhr | |
| 13.07. Fr | Training | 19:15 Uhr | Spiel in Veitsteinbach |
| 14.07. Sa | Spiel | 16:00 Uhr | in Gersfeld II oder in Volkers |
| 17.07. Di | Training | 19:00 Uhr | |
| 18.07. Mi | Training | 19:15 Uhr | |
| 20.07. Fr | Training | 19:00 Uhr | |
| 22.07. So | Spiel | 17:00 Uhr | Hettenhausen in Dalherda |
| 25.07. Mi | Training | 19:00 Uhr | |
| 27.07. Fr | Spiel | 19:00 Uhr | Gegner offen |
| 28.07. Sa | Trainingstag/ Spiel | 08:00 Uhr- | 18.00 Uhr Spiel in Magdlos |
| 31.07. Di | Training/ Spiel | 19:00 Uhr | in Römershag |

Anmerkung: Bitte immer zusätzlich Laufschuhe mitbringen. 1 x Woche Coopertest und 1x Woche 5 km Läufe. Kurzfristige Änderungen erfolgen per sms und/oder FSV Talk. Wer mal nicht kommen kann, kein Problem, aber bitte abmelden, 3x unentschuldigt bedeutet 1 Monat interne Sperre.

Gruß

Coach