



Saison 2017/2018



Trainingsplan Hinrundenvorbereitung

Tag	Datum	Uhrzeit	Training / Spiel	Wo ?	Bemerkung
Sonntag	02.07.2017		Spiel - FC Arminia LU 2	Arminia	
Dienstag	04.07.2017	19:15	Training		
Mittwoch	05.07.2017	19:15	Training		
Donnerstag	06.07.2017	19:30	Spiel - ASV Edigheim	Ruchheim	
Freitag	07.07.2017				
Samstag	08.07.2017				
Sonntag	09.07.2017	11:00	Spiel - Ludwigshafener SC	Ruchheim	
Montag	10.07.2017				
Dienstag	11.07.2017	19:15	Training		
Mittwoch	12.07.2017	19:15	Training		
Donnerstag	13.07.2017	19:15	Training		
Freitag	14.07.2017				
Samstag	15.07.2017	15:00	Spiel - VfB Iggelheim	Iggelheim	
Sonntag	16.07.2017	11:00	Spiel - TSG Eisenberg	Eisenberg	
Montag	17.07.2017				
Dienstag	18.07.2017	19:15	Training		
Mittwoch	19.07.2017	19:15	Training		
Donnerstag	20.07.2017	19:15	Training		
Freitag	21.07.2017				
Samstag	22.07.2017		Spiel - BSC Oppau	Oppau	anschließend Grillen
Sonntag	23.07.2017				
Montag	24.07.2017	19:15	Training		
Dienstag	25.07.2017	19:15	Training		
Mittwoch	26.07.2017				
Donnerstag	27.07.2017	19:15	Training		
Freitag	28.07.2017				
Samstag	29.07.2017	<i>11:00</i>	Spiel - TSV Neckarau	Ruchheim	
Sonntag	30.07.2017				
Montag	31.07.2017	19:15	Training		
Dienstag	01.08.2017	19:15	Training		
Mittwoch	02.08.2017				
Donnerstag	03.08.2017	19:15	Training		
Freitag	04.08.2017				
Samstag	05.08.2017		Pokalspiel?		
Sonntag	06.08.2017		Pokalspiel?		
Dienstag	08.08.2017	19:15	Training		
Donnerstag	10.08.2017	19:15	Training		
Sonntag	13.08.2017	15:00	1. Meisterschaftsspiel		

Tobias Ehrenberg 0179 - 5364626
 Marco Ehrenberg 0176 - 70056442
 Florian Boss 0151 - 25334518

Änderungen vorbehalten

Individueller Trainingsaufwand in der mannschaftstrainingfreien Zeit:

Häufigkeit	Zeitraum	Trainingsinhalt
3 mal pro Woche	45 Minuten	Ausdauerlauf
3 mal pro Woche	10 Minuten	Gymnastik (Beweglichkeit)
3 mal pro Woche	15 Minuten	Kraftübungen

Beginn: spätestens am 19.06.2017

01.07.2017 (Samstag, 10.00 Uhr) Sponsorentermin (Friedensau 15, 67117 Limburgerhof, Car-Fil)
 Bekleidung: Polo-Shirt + Trainingsanzug. Für Speisen und Getränke ist gesorgt.