

Trainingsplan zur Vorbereitung auf die Hinrunde (Saison 2005 / 2006)

Samstag	09.07.05 (10:30)	Trainingsauftakt
Montag	11.07.05 (18:30)	1. Trainingseinheit
Dienstag	12.07.05 (18:30)	2. Trainingseinheit
Mittwoch	13.07.05 (18:30)	3. Trainingseinheit
Freitag	15.07.05 (18:30)	4. Trainingseinheit
Samstag	16.07.05 (10:30)	5. Trainingseinheit
Montag	18.07.05 (18:30)	6. Trainingseinheit
Dienstag	19.07.05 (19:00)	Vorbereitungsspiel gegen Altenberge
Mittwoch	20.07.05 (18:30)	7. Trainingseinheit
Freitag	22.07.05	Trainingslager
Samstag	23.07.05	Trainingslager mit Testspiel gegen FC Oeding
Sonntag	24.07.05	Trainingslager mit Testspiel gegen VFL Senden
Montag	25.07.05	Fuchs-Cup in Amelsbüren
Mittwoch	27.07.05	Fuchs-Cup in Amelsbüren
Freitag	29.07.05	Fuchs-Cup in Amelsbüren
Samstag	30.07.05	Trainingseinheit (oder Fuchs-Cup am Sonntag)
Montag	01.08.05 (18:30)	8. Trainingseinheit
Dienstag	02.08.05 (18:30)	9. Trainingseinheit
Mittwoch	03.08.05 (17:30)	10. Trainingseinheit (mit Trikotübergabe)

Freitag	05.08.05 (18:30)	11. Trainingseinheit
Samstag	06.08.05 (16:00)	Vorbereitungsspiel gegen Holzwickede
Montag	08.08.05 (18:30)	12. Trainingseinheit
Dienstag	09.08.05 (18:30)	13. Trainingseinheit
Mittwoch	10.08.05 (18:30)	14. Trainingseinheit
Freitag	12.08.05 (18:30)	15. Trainingseinheit
Sonntag	14.08.05 (15:00)	Pokalspiel 1. Runde auf Landesebene gegen TSG Dülmen in Hilstrup / Training
Dienstag	16.08.05 (18:30)	16. Trainingseinheit
Donnerstag	18.08.05 (18:30)	17. Trainingseinheit
Freitag	19.08.05 (18:30)	18. Trainingseinheit
Sonntag	21.08.05 (15:00)	1. Meisterschaftsspiel
Dienstag	23.08.05 (18:30)	Pokalspiel auf Kreisebene gegen Roxel in Roxel

Anmerkung: zu allen Trainingseinheiten und Spielen sind Laufschuhe mitzubringen

Änderungen des Vorbereitungsplanes sind möglich!!!

Die trainingsfreie Zeit sollte zur aktiven Regeneration genutzt werden, d.h. eigenständiges Lauftraining ist durchaus üblich und auch sinnvoll!!!