

Trainingsplan Monat Dezember 2005**2005 TuS Hiltrup A-Jugend**

Schwerpunkt: Kombinationsspiel zum Torabschluss

Trainingszeiten: **Montags** **18 Uhr Treffen** **OST**
 Mittwochs **18 Uhr Treffen** **SÜD**
 Freitags **17.30 Uhr Treffen** **OST**

Datum	Anlass	Bemerkung
21.10.2005	Trainingseinheit (TE) freiwillige Regenerationseinheit	Treff 18 Uhr OST
23.11.2005	Treff 20 Uhr Sportstudio Vital Telgte (10 Spieler) – Kraft und Fitnessstraining und TE auf SÜD	Sportstudio Vital, Gildeweg 4a, 48291 Telgte, Tel.: 02504729091/Rest des Kaders Treff 18 Uhr SÜD (Leitung Andreas)
25.11.2005	TE	Treff 17.30 Uhr OST
26.oder 27.11.2005	TuS: 1.FC Gievenbeck	Wird noch bekanntgegeben!
28.11.2005	Treff 20 Uhr Sportstudio Vital Telgte (10 Spieler) – Kraft und Fitnessstraining	Sportstudio Vital, Gildeweg 4a,48291 Telgte, Tel.:02504729091
<i>30.11.2005 bis 05.12.2005</i>	<i>Coach im Urlaub!</i>	
30.11.2005	TE	Treff 18 Uhr SÜD (Leitung Andreas)
02.12.2005	TE	Treff 17.30 Uhr OST (Leitung Andreas)
04.12.2005	Havixbeck: TuS	Wird noch bekanntgegeben (Leitung Andreas)
07.12.2005	TE(und U23 – Spiel für Grasshoff , Flecke, Mahmoud, Saric)	Treff 17.45 UHR SÜD!!!! (TE von 18.00 – 19.30 Uhr!)
09.12.2005	TE	Treff 17.30 Uhr OST (Leitung Andreas)
<i>09. bis 10.12.2005</i>	<i>Coach auf Trainertagung in der Sportschule Kaiserau</i>	
10.oder 11.12.2005	TuS:Wacker	Wird noch bekanntgegeben!
13. und 15.12.2005 Dienstag und Donnerstag	Hallentraining in der Soccerhalle	Wird noch bekanntgegeben!
21.12.2005	TE	Treff 18 Uhr SÜD
Frohe Weihnachten	Wünscht Euch	Euer Coach!
02. bis 05.01.2006	Hallenstadtmeisterschaften	Kader und Treffpunkt wird noch bekanntgegeben!

Ralf Laukötter
 Privat: 0251-142610
 Mobil: 01719018091

Wacholderweg 10 48157 Münster