

Trainingsplan Monat September 2005 TuS Hiltrup A-Jugend

Schwerpunkt: Ballorientiertes Verteidigen/ Einführung 4er Kette/Spielaufbau

Trainingszeiten: Mittwochs 18.00 Uhr Treffen Süd
Freitags 17.30 Uhr Treffen Ost

Datum	Anlass	Bemerkung
Sonntag 28.08.2005	Ems Westbevern-TuS (1.Pokalrunde)	Treff 08.30 Uhr Frühstück Clubheim
Montag,29.08.2005	Regenerations - Trainingseinheit	Treff 18 Uhr TuS (10 Runden Dauerlauf im Stadion in 24 Minuten – anschließend lockeres Spiel oder Fussballtennis für 30 Minuten)
Mittwoch 31.08.2005	Trainingseinheit (TE)	Treff 18 Uhr Süd
Freitag 02.09.2005	TE	Treff 17.30 Uhr Ost
Sonntag 04.09.2005	TuS:Roxel	Treff 09.30 Uhr TuS
Mittwoch,07.09.2005	TE	Treff 18 Uhr Süd
Freitag,09.09.2005	TE (Leitung Andreas)	Treff 17.30 Uhr Ost
Sonntag, 11.09.2005	Altenberge:TuS	Treff 09.00 Uhr TuS
Mittwoch,14.09.2005	TE(Leitung Andreas)	Treff 18 Uhr Süd
Freitag,16.09.2005	TE	Treff 17.30 Uhr Ost
Sonntag 18.09.2005	TuS:ESV	Treff 09.30 Uhr TuS
Mittwoch, 21.09.2005	TE	Treff 18 Uhr Süd
Freitag,23.09.2005	TE	Treff 17.30. Uhr Ost
Sonntag 25.09.2005	Greven:TuS	Treff 09.00 Uhr TuS
Mittwoch,28.09.2005	TE	Treff 18 Uhr Süd
Freitag,30.09.2005	TE	Treff 17.30 Uhr Ost

Ralf Laukötter
Privat: 0251-142610
Mobil: 01719018091

Wacholderweg 10 48157 Münster