

Trainingsplan zur Vorbereitung auf die Hinrunde (Saison 2007 / 2008)

Sonntag	03.06.07		<i>Letztes Saisonspiel 2006/2007 gegen Brakel</i>
Dienstag	05.06.07		<i>Pokalspiel in Telgte (Halbfinale Krombacher-Pokal)</i>
Montag	02.07.07		T-Auftakt
Dienstag	03.07.07		Training
Donnerstag	05.07.07		Training
Freitag	06.07.07		Training
Samstag	07.07.07	17:00	Endspiel um den Krombacher-Pokal (Gegner Preußen Münster in Drensteinfurt)
Montag	09.07.07		Training
Dienstag	10.07.07		Training
Donnerstag	12.07.07		T-Lager in Warpe/Nordholz
Freitag	13.07.07		T-Lager in Warpe/Nordholz
Samstag	14.07.07		T-Lager in Warpe/Nordholz 18:30 Uhr Preußen Mstr. II
Sonntag	15.07.07		T-Lager in Warpe/Nordholz 15:00 Uhr SC Wiehe (Landesliga)
Montag	16.07.07 (17:45)		Fuchs-Cup (Spiel gegen Gievenbeck)
Mittwoch	18.07.07 (19:30)		Fuchs-Cup (Spiel gegen V. Nordhorn)
Freitag	20.07.07 (17:45)		Fuchs-Cup (Spiel gegen Davensberg)
Sonntag	22.07.07		Fuchs-Cup (Endspiele) oder Training
Montag	23.07.07		Training
Dienstag	24.07.07		Training
Donnerstag	26.07.07		Training
Freitag	27.07.07		Training
Samstag	28.07.07 (15:00)		V-Spiel gegen Hagener SV in Hilstrup
Montag	30.07.07		Training
Mittwoch	01.08.07 (17:30)		Training mit Trikotübergabe u. Essen
Donnerstag	02.08.07		Training
Freitag	03.08.07		Training
Sonntag	05.08.07		Pokalspiel (Krombacher-Pokal) gegen
Montag	06.08.07		Training
Dienstag	07.08.07		Training
Mittwoch	08.08.07 (19:00)		Spiel gegen Erkenschwick in Hilstrup
Freitag	10.08.07		Training

Sonntag 12.08.07

1. Meisterschaftsspiel gegen

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!!!