

TuS Hiltrup

Trainingsplan für die Vorbereitung auf die Saison 2009/2010

Mo.	29.06.	18.30 Uhr	Training
Di.	30.06.	18.30 Uhr	Waldlauf
Do.	02.07.	18.30 Uhr	Training
Fr.	03.07.	18.00 Uhr	Training
Sa.	04.07.	18.00 Uhr	Spiel gegen Warendorfer SU
Mo.	06.07.	18.30 Uhr	Waldlauf
Di.	07.07.	18.30 Uhr	Training
Do.	09.07.	18.30 Uhr	Training
Fr.	10.07.	18.00 Uhr	Training
So.	12.07.	16.00 Uhr	Fuchs-Cup gegen Amelsbüren
Mo.	13.07.	18.30 Uhr	Training
Di.	14.02.	19.30 Uhr	Fuchs-Cup gegen VfL Senden
Do.	16.07.	19.30 Uhr	Fuchs-Cup gegen Union Lüdinghausen
Fr.	17.07.	18.00 Uhr	Beginn Trainingswochenende
Sa.	18.07.	9.00 Uhr	Waldlauf
		11.30 Uhr	Training
		15.30 Uhr	Training
So.	19.07.	10.30 Uhr	Training
		16.00/18.00 Uhr	Endspiele beim Fuchs-Cup
Mo.	20.07.	18.30 Uhr	Training
Di.	21.07.	18.45 Uhr	Tuja-Cup gegen Telekom Post Münster
Do.	23.07.	18.00 Uhr	Tuja-Cup gegen BSV Roxel
Fr.	24.07.	18.00 Uhr	Training
Sa.	25.07.	ab 14.45 Uhr	Tuja-Cup Viertelfinale
So.	26.07.	Ab 14.00 Uhr	Endspiele / Training
Di.	28.07.	18.30 Uhr	Training
Do.	30.07.	18.30 Uhr	Training
Fr.	31.07.	18.00 Uhr	Training
Sa.	01.08.	15.00 Uhr	Spiel gegen Hönnepel (Mittelrheinliga)
Di.	04.08.	18.30 Uhr	Training
Do.	06.08.	18.30 Uhr	Training
Fr.	07.08.	18.00 Uhr	Training
So.	09.08.	15.00 Uhr	1. Meisterschaftsspiel

- Alle Trainingseinheiten beginnen pünktlich zu den angegebenen Zeiten.
- Zu jedem Training bitte Laufschuhe mitbringen.
- Änderungen des Trainingsplanes sind kurzfristig möglich.
- Verletzte, kranke oder verhinderte Spieler melden sich bitte rechtzeitig telefonisch ab.
(Rainer: 01701865906) (Marco: 017661613556) (Paul: 01788813033)