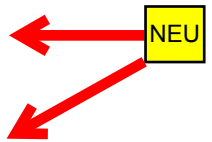
TUS Hiltrup

Vorbereitung 09/10

1. Damen-Mannschaft

Tag	Datum	Uhrzeit	Wo	Was		Special Guest	
Freitag	**03.07.09**	**19:00 h**	Hiltrup Ost	**Spielchen**			
Montag	06.07.09	18:45 h	Steiner See	**Laufen - Steiner See**	2Std Training	**Mit Ralf Lütkemeier**	**Grundlagenausdauer**
Mittwoch	08.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost	**Laufen - Spiel**	2Std Training	**Mit Eisen (Gelli)**	
Freitag	10.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost	**Laufen - Steiner See**	2Std Training	**Mit Gelli**	
Sonntag	**12.07.09**						
Montag	13.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost	**Laufspiele mit Ball**	2Std Training	**Mit Ralf L.**	**Grundlagenausdauer**
Mittwoch	15.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost	**laufen Spiel**	2Std Training		
Donnerstag	16.07.09	17.00 h	Eyman Sauna	**Sauna**			**Freiwillig**
Freitag	17.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost	**Laufen mit Ball**	2Std Training		
Samstag	**18.07.09**						
Sonntag	**19.07.09**						
Montag	20.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		**Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft**
Mittwoch	22.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		
Donnerstag	23.07.09	18:00 h	Eyman Sauna	**Sauna**			**Freiwillig**
Freitag	24.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		
Sonntag	26.07.09						
Montag	27.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		**Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft**
Mittwoch	29.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		
Donnerstag	30.07.09	18:00 h	Spinning	**????**			**schnellstmögliche Zusage**
Freitag	31.07.09	18:45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		
Sonntag	**02.08.09**						
Montag	03.08.09	18:45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		**1 gegen1 Spiele/ Technik**
Mittwoch	05.08.09	18:45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		
Donnerstag	06.08.09	18:00 h	Spinning	**????**			**schnellstmögliche Zusage**
Freitag	07.08.09	18:45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		



Sonntag	**09.08.09**						
Montag	10.08.09	18.45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		**Schnelligkeit/ Technik**
Mittwoch	**12.08.09**	18.45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		
Donnerstag	**13.08.09**	17:00 h	Eyman Sauna	**Sauna**			**Freiwillig**
Freitag	14.08.09	18.45 h	Hiltrup Ost		2Std Training		
Sonntag	**16.08.09**			**1. Meisterschaftspiel**			anschl. Grillen und zusammensitzen

Mittwoch	**19.08.09**	**19:00 h**	**Hiltrup Ost**				
Freitag	**21.08.09**	**19:00 h**	**Hiltrup Ost**				

Rote Termine sind fest
Zu jedem Training sind Laufschuhe mitzubringen.
Wer nicht zum Training kommen kann, hat sich 3 Stunden vorher bei Sabrina mit Grund abzumelden (0172/7062274)
Strafen: 5 Euro bei nicht erscheinen und nicht abmelden

Plant bitte mit ein, dass eine Trainingseinheit sich auch über 2 Stunden erstrecken kann, gerade in den ersten zwei Wochen bei der Grundlagenausdauer (auch wegen den Pausen)

Bitte teilt mir schnellstmöglich mit, wer an den Donnerstagen zum Spinning dabei ist.
Wir müssen mindestens 10 Leute sein.

Die Trainingseinheiten sind fest geplant und werden von wechselnden Trainern kontrolliert.
Der Plan wird regelmäßig aktualisiert, und ins Netz gestellt.
P.S.: Ab dem 8.07. steht unsere neue Staffel mit den Terminen und Gegnern fest!

Auf eine erfolgreiche Vorbereitung,
liebe Grüße Sabrina