

# Sportgemeinschaft 1945 Marköbel e.V.



## Trainingsplan Sommervorbereitung 2017/2018

Tag	Datum	Uhrzeit	Training/Spiel	Ort
Dienstag	27.06	19:30	Training	Hammersbach
Donnerstag	29.06	19:30	Training	Hammersbach
Freitag	30.06.	19:00	Training	Hammersbach
Samstag	01.07.	10:00	Training	Hammersbach
Montag	03.07.	19:30	Training	Hammersbach
Dienstag	04.07.	19:30	Training	Hammersbach
Donnerstag	06.07.	19:30	Spiel	SV Kilianstädten (A)
Freitag	07.07.	19:00	Training	Hammersbach
Samstag	08.07.	08:30	Training	Hammersbach
Montag	10.07.	19:30	Training	Hammersbach
Dienstag	11.07	19:30	Training	Hammersbach
Donnerstag	13.07.	19:30	Spiel	SV Teutonia Staden (A)
Freitag	14.07.	19:00	Training	Hammersbach
Samstag	15.07.	09:30	Training	Hammersbach
Montag	17.07.	17:00 - Treffpunkt	Spiel – Sportfreunde Ostheim	Hammersbach - Cup
Mittwoch	19.07.	17:00 – Treffpunkt	Spiel- ET – SP Windecken	Hammersbach - Cup
Freitag	21.07.	18:30 – Treffpunkt	Spiel – FC Erlensee	Hammersbach - Cup

Sonntag	23.07.	???	Spiel Hammersbach – Cup oder Training	Hammersbach – Cup/ Hammersbach
Dienstag	25.07.	19:30	Training	Hammersbach
Donnerstag	27.07.	19:30	Training	Hammersbach
Freitag	28.07.	19:00	Training	Hammersbach
Sonntag	30.07.	15:00	Spiel	SV Altenmittlau (A)
Dienstag	01.08.	19:30	Training	Hammersbach
Donnerstag	03.08.	19:30	Training	Hammersbach
Freitag	04.08.	19:00	Training	Hammersbach
Freitag	04.08.	20:30	Mannschaftsabend mit Pizzaessen	Hammersbach
Sonntag	06.08.	15:00	1. Meisterschaftsspiel	???

Bitte zu allen Terminen auch Lafschuhe mitnehmen!

Individuelle Trainingsvorbereitung:

- 19.06.
- 21.06.
- 23.06.
- 25.06.

> jeweils ca. 30 – 40 Minuten Ausdauerlauf plus Dehnübungen plus Kräftigungsübungen = ca. 1 Stunde pro Einheit