

II. Seniorenmannschaft

Trainingsplan Vorbereitung Rückserie Saison 2007 / 2008



Fr. 30.01.09	19.00 Uhr	Trainingsauftakt in Müssen
So. 01.02.09	11.00 Uhr	Training in Müssen
Di. 03.02.09	19.00 Uhr	Training in Lage / Werreanger
Do. 05.02.09	19.00 Uhr	Training in Lage / Werreanger
Fr. 06.02.09	19.00 Uhr	Training in Müssen
Di. 10.02.09	18.00 Uhr	Soccerdom Detmold (3-5€Selbbeteiligung)
Fr. 13.02.09	19.00 Uhr	Training in Müssen
Sa. 14.02.09	14.30 Uhr	TuS Grastrup/R. II / Werreanger (Treff 13.30)
Di. 17.02.09	19.00 Uhr	Training in Lage / Werreanger
Do. 19.02.09	19.00 Uhr	Training in Lage / Werreanger
So. 22.02.09	12.30 Uhr	RSV Bartrup II / Werreanger (Treff 11.30h)
Di. 24.02.09	19.00 Uhr	Training in Lage / Werreanger
Fr. 27.02.09	19.30 Uhr	bei Fortuna Schlangen II (Treff 18.15h)
So. 01.03.09	13.00 Uhr	ggf. Nachholspieltag
Di. 03.03.09	19.00 Uhr	Training in Lage / Werreanger
Fr. 06.03.09	19.00 Uhr	Training in Müssen
So. 08.03.09	13.00 Uhr	Rückserienbeginn in Müssen gg. Augustdorf II

Ab März trainieren wir jeweils dienstags (gemeinsam mit der I. Mannschaft) & freitags um 19.00 Uhr!!!

Trainingszeiten sind als Beginn- und nicht Ankunftszeit zu verstehen.

Beginn ist jeweils **um 19 Uhr.** Zum Training sind **generell Laufschuhe mitzubringen.** Abmeldungen bitte rechtzeitig mitteilen.

„Auch 2009 wird die Vorbereitung nicht ganz ohne „Konditionsarbeit“ von statten gehen. Dennoch sollte vor allem Spaß (der Ball) im Mittelpunkt stehen. Ich hoffe auf eine gute und regelmäßige Beteiligung, damit die Vielfalt der Trainingsübungen gesteigert wird.“

Sven Heitländer

05232 / 979685 od. 0170 / 38 2 19 18

sven@heitlaender.com