

TSV Műnnerstadt - Vorbereitungsplan mit Saisonstart 2015/2016

Verteiler: 10.06.15		Juni			Juli			August					
		Mo	1		Mi	1	Training		Sa	1	1.Spieltag		
		Di	2		Do	2			So	2	1.Spieltag		
		Mi	3		Fr	3	Training		Mo	3			
		Do	4		Sa	4	Vorb.Sp.	DJK Schwebenried (LL) : TSV - 16 Uhr	Di	4			
		Fr	5		So	5	Vorb.Sp.	TSV : VFL Bad Neustadt (KL) - 16 Uhr	Mi	5			
		Sa	6		Mo	6	Training - n. Bedarf!		Do	6			
		So	7		Di	7			Fr	7			
		Mo	8	selbständige 4 Läufe 12. - 23. Juni			Mi	8	Training	Sa	8		
		Di	9	Grundlagenausdauer !			Do	9		So	9	2.Spieltag	
		Mi	10			Fr	10	Training	Mo	10			
		Do	11			Sa	11	Vorb.Sp.	TSV : DJK Schweinfurt (KL) - 16 Uhr	Di	11		
		Fr	12	1.Lauf	5 km (ca. 35 min.)	So	12		Stadtfest - Helfereinsatz	Mi	12		
		Sa	13			Mo	13	Training		Do	13		
Fr. 26.Juni		So	14	2.Lauf	7 km (ca. 45 min.)	Di	14			Fr	14		
19 Uhr - Training		Mo	15			Mi	15	Training		Sa	15		Mariä Himmelfahrt
anschl. Abendessen		Di	16			Do	16		Fr.17.7. TSV II : VFL Bad NES (AKL) - 19 Uhr	So	16	3.Spieltag	
		Mi	17	3.Lauf	8 km (ca. 50 min.)	Fr	17	Vorb.Sp.	TSV Rottendorf (BZL) : TSV - 19 Uhr	Mo	17		
Sa. 27.Juni		Do	18			Sa	18			Di	18		
7 Uhr - Lauf		Fr	19		Abschlussfahrt 14/15 - Hamburg	So	19	Vorb.Sp.	Stadtmeisterschaft - 3 Spiele á 30 Min.	Mi	19		
anschl. Frühstück		Sa	20		Abschlussfahrt 14/15 - Hamburg	Mo	20	Training	Stadtmeisterschaft in Burghausen	Do	20		
10 Uhr - Training		So	21		Abschlussfahrt 14/15 - Hamburg	Di	21			Fr	21		
15 Uhr - Training		Mo	22			Mi	22	Training	Sa. 25. Juli: 10 Uhr Training	Sa	22		
19 Uhr Abendessen		Di	23	4.Lauf	10 km (ca. 60 min.)	Do	23		15 Uhr Spiel gg. SV Ramsthal	So	23	4.Spieltag	
m. 1EuroClub		Mi	24	kein Lauf!!!		Fr	24	Training - n. Bedarf!	19 Uhr Einstandsfeier 2015/16	Mo	24		
(offiz. Abschlussessen 14/15)		Do	25	kein Lauf!!!		Sa	25	Vorb.Sp.	SV Ramsthal (KL) : TSV - 15 Uhr	Di	25		
		Fr	26	Trainingsstart	"siehe Spalte links"	So	26		Sa.25.7. SG Ermershausen (AKL) : TSV II - 15 Uhr	Mi	26		
So. 28.Juni		Sa	27	Training	"siehe Spalte links"	Mo	27	Training	(-->wenn FR/SA Spiel = Mo. Training!)	Do	27		
7 Uhr - Lauf		So	28	Training	"siehe Spalte links"	Di	28			Fr	28		
anschl. Frühstück		Mo	29	Training - n. Bedarf!		Mi	29	Training		Sa	29		
10 Uhr - Training		Di	30			Do	30			So	30	5.Spieltag	
						Fr	31	Eröffnungsspiel	offizielles Bezirksligaeröffnungsspiel	Mo	31		

Kurzfristige Änderungen vorbehalten - bitte hier auf das Druckdatum beim "Verteiler" (links oben) schauen!

Während der kompletten Vorbereitung ist an das passende Schuhwerk zu denken!

Nur wer trainiert, kann sich verbessern!