

Trainingsplan Wintervorbereitung Saison 2016/2017 SV Surwold

Datum	Training/Spiel	Beginn	Bemerkung
Fr. 20.01	Auftakt	18.30	
Sa. 21.01			
So. 22.01			
Mo.23.01	Training	19:00	
Die.24.01	Training	19.00	
Mi. 25.01			
Do.26.01	Training		
Fr. 27.01	Spiel	19:30	BW-AJugend/Jansen Cup
Sa.28.01	Training	14:00	Spinning/Injoy
So.29.01	Spiel	14:30	Concordia Ihrhove
Mo.30.01			
Die.31.01	Training	19.:00	
Mi.01.02			
Do.02.02	Training	19:00	
Fr.03.02	Spiel in Sögel	19:30	TUS Aschendorf
Sa.04.02	Training 3 x		Trainingslager
So.05.02	Training 2 x		Trainingslager
Mo.06.02			
Die.07.02	Training	19:00	
Mi. 08.02			
Do.09.02	Training	19:00	
Fr.10.02	Spiel	18:30	SV Langen
Sa.11.02	Training	14:00	Kraftzirkel/Injoy
So.12.02			
Mo.13.02			
Die.14.02	Training	19:00	
Mi.15.02.			
Do.16.02.	Training	19:00	
Fr.17.02	Spiel	19:30	Ein. Schepsdorf
Sa.18.02			
So.19.02	Training	14:00	Kraftzirkel/Injoy
Mo.20.02			
Die.21.02	Spiel	19:30	SV Strücklingen
Mi. 22.02			
Do.23.02	Training	19:00	
Fr.24.02.	Training	18:30	
Sa. 25.02	Spiel	14:30	SUS Rhede
So.26.02			
Mo.27.02			
Die.28.03	Training	19:00	
Mi. 01.03			
Do.02.03	Training	19:00	
Fr. 03.03	Training	18:30	
Sa.04.03			
So.05.03	1. Punktspiel	14:00	C. Emsbüren
Mo.06.03			
Die.07.03	Training	19:00	
Mi.08.03			
Do.09.03	Training	19:00	
Fr. 10.03	Training	18:30	
Sa.11.03			
So.12.03	2. Punktspiel		BW Dörpen

Erläuterungen:

- a. 1. Woche nach Saisonende: kein Fußball , Verletzungen auskurieren
Ggf. Arztbesuche
- b. 2. -3 Woche nach Saisonende: 2 bis 3 x Ausgleichssport (Radfahren, Schwimmen
.
- c. 4 Woche nach Saisonende: 2 - 3 x Ausdauerläufe über 45 Min. (bis Trainingsstart)

Zu jedem Training sind Laufschuhe und Fußballschuhe mitzubringen.

Rechtzeitige Abmeldung bei mir erforderlich:

Tel:05931/441111 (dienstlich)

05939/910552 (privat)

0172/6025842 (Handy)

E-Mail: hermann-josef.bruns@emsland.de (dienstlich)

hermann-josef.bruns@ewetel.net (privat)

Gruß

Hermann-Josef Bruns

(Trainer)