

## Wintervorbereitung Herren I SV Surwold Saison 2015/16

Datum	Einheit	Uhrzeit	Bemerkung
Fr. 15.01.	Trainingsauftakt	18:30 Uhr	
Sa. 16.01.	Training	15:00 Uhr	
Di. 19.01.	Training	19:00 Uhr	
Do. 21.01.	Training	19:00 Uhr	
Fr. 22.01.	Training	18:30 Uhr	
Sa. 23.01.	SV Surwold - Sparta Werlte I	14:00 Uhr	Bwald
Di. 26.01.	Training	19:00 Uhr	
Do. 28.01.	Training	19:00 Uhr	
Fr. 29.01.	Neulangen - Surwold	19:00 Uhr	und Jansen Cup
Sa. 30.01.	Training	?	
Di. 02.02.	Training	19:00 Uhr	
Mi. 03.02.	Friesoythe - SV Surwold	19:30 Uhr	Kunstrasen / Lastrup
Di. 05.02.	Training	18:30 Uhr	
Sa. 06.02.	VFL Emslage - SV Surwold	14:30 Uhr	Emslage
Di. 09.02.	Training	19:00 Uhr	
Do. 11.02.	Training	19:00 Uhr	
Fr. 12.02.	Strücklingen - SV Surwold	19:30 Uhr	Strücklingen
Sa. 13.02.	Trainingswochenende		2- 3 Einheiten
So. 14.02.	Trainingswochenende		2- 3 Einheiten
Di. 16.02.	TUS Aschendorf - SV Surwold	19:30 Uhr	Aschendorf
Do. 18.02.	Training	19:00 Uhr	
Fr. 19.02.	Training	18:30 Uhr	
So. 21.02.	Ol. Laxten - SV Surwold	14:00 Uhr	1. Punktspiel

Änderungen können ggf. auch kurzfristig erfolgen.

Zu jedem Training sind Laufschuhe und Fußballschuhe mitzubringen.

14.12. bis 30.12.2015 3 pro Woche ca. 1 bis 1,5 Std. Ausgleichssport betreiben (Schwimmen, Radfahren, Fitnessstudio usw. oder Hallenfussball)

01.01. bis 15.01.2016 3x pro Woche Ausdauerlaufen über 60 Min.