

Trainingsplan Sommervorbereitung 2016/2017
SuS Langscheid/Enkhausen

Laufplan für den Zeitraum vom 20.06.2015 bis 04.07.2015

**4 Laufeinheiten: 6 x Dauerlauf (je 45 Minuten), nach dem Lauf, Dehn-/Stabi-/Kräftigungsübungen
weitere Laufeinheiten sind natürlich nicht verboten!!!**

Di.	05.07.16	Training	19:00	Uhr	Platz
Do.	07.07.16	Training	19:00	Uhr	Platz
Fr.	08.07.16	Training	18:30	Uhr	Platz
Sa.	09.07.16	Training	11:00	Uhr	Platz
		gem. Mittagessen	12:30	Uhr	
		Training	14:00	Uhr	Platz
Di.	12.07.16	Training	19:00	Uhr	Platz
Do.	14.07.16	Training	19:00	Uhr	Platz
Fr.	15.07.16	F-Spiel: SG Hemer	19:30	Uhr	Langscheid (KR)
Sa.	16.07.16	Training	11:00	Uhr	Platz
		gem. Mittagessen	12:30	Uhr	
		Training	14:00	Uhr	Platz
Di.	19.07.16	Training	19:00	Uhr	Platz
Do.	21.07.16	Training	19:00	Uhr	Platz
Fr.	22.07.16	Training	18:30	Uhr	Platz
Sa.	23.07.16	Training	11:00	Uhr	Platz
		gem. Mittagessen	12:30	Uhr	
		Training	14:00	Uhr	Platz
Mo.	25.07.16	Veltins-Cup: SC Neheim	20:00	Uhr	Hüsten (KR)
Mi.	27.07.16	Veltins-Cup: TuS Sundern	20:00	Uhr	Hüsten (KR)
Fr.	29.07.16	Training	18:30	Uhr	Platz
Sa.	30.07.16	Endrunde Veltins-Cup			Hüsten (KR)
Di.	02.08.16	Training	19:00	Uhr	Platz
Do.	04.08.16	Training	19:00	Uhr	Platz
Fr.	05.08.16	Training	18:30	Uhr	Platz
So.	07.08.16	Westfalenpokal 1.Runde			
Di.	09.08.16	Training	19:00	Uhr	Platz
Do.	11.08.16	Training	19:00	Uhr	Platz
Fr.	12.08.16	Training	18:30	Uhr	Platz
So.	14.08.16	1. Meisterschaftsspiel			

Zu allen Trainingseinheiten sind Lauf- sowie Fußballschuhe mitzubringen!!!

Alle Termine unter Vorbehalt, Änderungen durch den Trainer sind möglich.

Abmeldungen zum Training und Spielen nur bei einem der Trainer:

Sebastian Wessel
01575-9468828

Benni Bresser
0175-2701471