

Trainingsplan SV Nußbach I.+II. Mannschaft
 Wintervorbereitung 2012
 Saison 2011/2012

DATUM	UHRZEIT	TRAINING/SPIEL
Sonntag, 22.1.	11 Uhr	Trainingsauftakt beim "neuen" Platz
Dienstag, 24.1.	19 Uhr	Hallentraining
Freitag, 27.1.	19 Uhr	Training
Samstag, 28.1.	14.30 Uhr	Spiel in Legelshurst; Abfahrt 13.15 Uhr Sportheim; abends: Sportlerball SVN
Dienstag, 31.1.	19 Uhr	Hallentraining
Donnerstag, 2.2.	19 Uhr	Renchdamm-Lauf: Oberkirch-Lautenbach-Oberkirch; Treff 18.55 Uhr Parkplatz an der Rench mit Taschenlampen
Samstag, 4.2.	16 Uhr	Training
Montag, 6.2.	19 Uhr	Training
Mittwoch, 8.2.	19 Uhr	Renchdamm-Lauf: Oberkirch-Lautenbach-Oberkirch; Treff 18.55 Uhr Parkplatz an der Rench mit Taschenlampen
Freitag, 10.2.	19 Uhr	Training
Samstag, 11.2.	15 Uhr	Trainingsspiel I. gg. II. Mannschaft
Sonntag, 12.2.	12.30 Uhr	TOP-Schneehschuhwanderung am Feldberg;
Dienstag, 14.2.	19 Uhr	Abfahrt 12.30 Uhr Sportheim; Rückkehr gegen 19 Uhr Training
<i>15.2.-22.2.</i>		<i>Fasent -> KEIN Mannschaftstraining; 2 Läufe à 45 min sind zu absolvieren!</i>
Donnerstag, 23.2.	19 Uhr	Training
Freitag, 24.2.	19 Uhr	Training
Samstag, 25.2.	16 Uhr	Spiel gg TuS Kinzigtal in Nußbach; Treffen 15 Uhr
Sonntag, 26.2.	10 Uhr + 16 Uhr	Spiel gg A-Jugend Rammersweier 11 Uhr in Nußbach (Treffen 10 Uhr), gemeinsames Mittagessen und Spiel um 16 Uhr beim SC Sand
Dienstag, 28.2.	19 Uhr	Training
Donnerstag, 1.3.	19 Uhr	Training
Freitag, 2.3.	19 Uhr	Training
Samstag, 3.3.	14.30 Uhr	Spiel gegen SV Leutesheim in Nußbach; Treffen 13.30 Uhr
Sonntag, 4.3.	14.30 Uhr	Spiel gegen SV Ortenberg in Nußbach; Treffen 13.30 Uhr
Montag, 5.3.	19 Uhr	Training/Auslaufen
Donnerstag, 8.3.	19 Uhr	Training
Freitag, 9.3.	19 Uhr	Abschlußtraining und Besprechung
Sonntag, 11.3.	13.15 / 15 Uhr	<i>Spiele beim SV Ödsbach</i>
Montag, 12.3.	19 Uhr	Training/Auslaufen
Mittwoch, 14.3.	19 Uhr	Spiel gegen SV Oberachern II in Nußbach; Treffen 18 Uhr
Donnerstag, 15.3.	19 Uhr	Training und Besprechung
Samstag, 17.3.	15.15 / 17 Uhr	<i>Spiele gegen FV Wagshurst</i>

Bitte bringt zu allen Trainingseinheiten auch Eure Laufschuhe mit. Je nach Witterung und Platzverhältnissen trainieren wir ggf. auf dem kleinen Hartplatz am Sportheim. Bei schlechten Platzverhältnissen wird das Heimrecht bei Testspielen ggf. kurzfristig getauscht.

Abmeldungen wie gehabt telefonisch unter 0170-4707757!!!

Ich wünsche uns eine gute und verletzungsfreie Vorbereitung!

Euer Trainer Michael