

Vorbereitungsplan Bezirksliga Nord Saison 2010 / 2011

| | | | | |
|--------------|---------------------|-----------------------------------|---|--|
| Mo. | 05.07. | 19.30 Uhr | 1. Training und Fitness-Check | |
| Di | 06.07. | 19.30 Uhr | Training | |
| Mi | 07.07. | 19.30 Uhr | Training | |
| Fr. | 09.07. | 19.30 Uhr | Training | |
| Sa. | 10.07. | 10.00 / 14.00 17.00 Uhr | Training Spiel in Göggingen | Trainingswochenende mit Schwerpunkt GLA |
| So. | 11.07. | 10.00 / 14.00 | Training | |
| <hr/> | | | | |
| Di | 13.07. | 19.30 Uhr | Training | |
| Mi | 14.07. | 19.00 Uhr | Spiel gegen Schwabmünchen | |
| Fr. | 16.07. | 19.30 Uhr | Training | |
| So. | 18.07. | 14.00 Uhr 17.00 Uhr | Training Spiel gegen Ustersbach | |
| <hr/> | | | | |
| Di | 20.07. | 19.30 Uhr | Training | |
| Mi | 21.07. | 19.30 Uhr | Training | |
| Fr. | 23.07. | 19.30 Uhr | Training | |
| Sa. | 24.07. | 17.00 Uhr | Spiel gegen Schwaben Augsburg | |
| So. | 25.07. | | Training u. Turnier in Zusmarshausen | |
| <hr/> | | | | |
| Di | 27.07. | 19.30 Uhr | Training | |
| Mi | 28.07. | | Pokalspiel und Training | |
| Fr. | 30.07. | 19.30 Uhr | Training | |
| Sa. | 31.07. | 14.00 Uhr 17.00 Uhr | Training Spiel in Mindelzell | |
| <hr/> | | | | |
| Mo. | 02.08. | 19.30 Uhr | Training | |
| Mi | 04.08. | | Pokalspiel und Training | |
| Do. oder Fr. | 05. / 06.08. | 19.30 Uhr | Training | |
| Sa. / So. | 07. / 08.08. | | 1. Punktspiel | |

Änderungen vorbehalten !!

Laufschuhe !!

Immer auf Sieg !!!!!

Hausaufgabe für die Sommerpause:

ab dem 20.06.2010 jeden 2.Tag (insgesamt 5 Läufe!) 30 - 40 Minuten im unteren Grundlagen-Ausdauerbereich - **Puls 130 - max. 140**
als aktive Regeneration bzw. leichtes Training der Grundlagen-Ausdauer
ansonsten: viel Spaß in der „Fußball-freien“ Zeit!

Gratulation zum Klassenerhalt!

Die Trainer