Vorbereitungsplan II. Mannschaft 2015

0.4072-015 Samstag	03 07 2015	Froitag	Trainingsauftakt		
Sonntag Orange		_	Trainingsaultakt		
Montag					
Mittwoch Source		0	Training		
98.07.2015 Mittwoch 90.7.2015 Connerstag 1.0.07.2015 Freitag 1.0.07.2015 Freitag 1.0.07.2015 Freitag 1.0.07.2015 Samstag 1.0.07.2015 Somntag		_			
10.07.2015 Sonnerstag Testspiel gegen BSC Unkelbach um 19:30 in Bad Bodendorf (HP) Treffen 18:15 in		_	Training		
10.07.2015 Freitag Samstag 11.07.2015 Samstag 12.07.2015 Samstag 12.07.2015 Sonntag 14.07.2015					
1.07.2015			Testenial gagen RSC Unkalhach um 19:30 in Rad Rodandorf (HD) Traffen 18:15 in Rad Rodandorf		
11.07.2015 Samstag 12.07.2015 Sonniag 13.07.2015 Montag Training Trainin	10.07.2015	Freitag			Tremen 18:15 in Bad Bodendorr
12.07.2015 Montag Training			anschließend Saisonauftakt: Grillen mit der 1. MA und der B1		
13.07.2015 Montag 15.07.2015 Mittwoch Donnerstag 17.07.2015 Samstag 19.07.2015 Sonntag 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Montag 20.07.2015 Montag 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Montag 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Mittwoch 20.07.2015 Montag Mittwoch 20.07.2015 Mit					
14.07.2015 Dienstag 15.07.2015 Mittwoch 16.07.2015 Donnerstag 17.07.2015 Mittwoch 19.07.2015 Sonntag 22.07.2015 Mittwoch 23.07.2015 Donnerstag 17.07.2015 Sonntag 24.07.2015 Donnerstag 17.07.2015 Donnerstag 17.07.2015 Mittwoch 23.07.2015 Donnerstag 17.07.2015 Donnerstag 17.07.2015 Mittwoch 23.07.2015 Donnerstag 17.07.2015 Donnerstag 17.07.20					
15.07.2015 Mittwoch Contents Training Trainin			Training		
16.07.2015	14.07.2015	Dienstag			
Training	15.07.2015	Mittwoch	Testspiel gegen TuS Arenberg um 19:30 in Bad Bodendorf (HP) Treffen 18:15 in Bad Bodendorf		
Training	16 07 2015	Donnerstag			
18.07.2015 Samstag 19.07.2015 Sonntag 20.07.2015 Montag 21.07.2015 Montag 21.07.2015 Dienstag 22.07.2015 Mittwoch Training (Ralf Bläser) Urlaub TR		_	Training		
19.07.2015 Sonntag Capta					
20.07.2015 Montag Dienstag Training/Auslaufen Staffeltag					
21.07.2015 Dienstag Dienstag Dienstag Dienstag Donnerstag Freitag Samstag Dienstag Dienstag Dienstag Donnerstag Samstag Dienstag Dienst		•	Training/Auslaufen Staffeltag		
22.07.2015		_	oraning/nasiaarsh statistical		
23.07.2015 Donnerstag			Testenial ragger SV Oberziesen II. um 19:30 in Rad Redenderf (HD) Treffen 18:15 in Rad Redenderf		
24.07.2015 Freitag			restablet degen 37 Obetziasett II, util 13.30 III dau douetidoff (IIP)		
25.07.2015 Samstag 26.07.2015 Sonntag 27.07.2015 Montag 28.07.2015 Dienstag 28.07.2015 Dienstag 29.07.2015 Mittwoch 30.07.2015 Samstag 31.07.2015 Donnerstag 31.07.2015 Samstag 31.07.2015 Donnerstag 31.07.2015 Samstag 31.07.2015 Donnerstag 31.07.2015 Samstag 31.07.2015 Donnerstag 31.07.2015 Testspiel 31.08.2015 Donnerstag 31.07.2015 Testspiel 31.08.2015 Donnerstag 31.07.2015 Testspiel 31.08.2015 Donnerstag 31.07.2015 Testspiel 31.08.2015 Testspiel 31.08.2015 Donnerstag 31.07.2015 Testspiel 31.08.2015 Testspiel 31.08.2015 Testspiel 31.08.2015 Dienstag 31.08.2015 Testspiel		_	Training (Palf Riscor) Urlauh TR		
26.07.2015 Sonntag Urlaub TR Urlaub Training		•	· ,		
27.07.2015 Montag Urlaub TR Testspiel gegen SG Franken um 19:30 in Franken (RP) Treffen 18:00 in Bad Bodendorf (RP) Treffen 13:15 in Bad Breisig EDEKA Parkplatz					
Testspiel gegen SG Franken um 19:30 in Franken (RP) Treffen 18:00 in Bad Bodendom		•			
29.07.2015 Montag 05.08.2015 Donnerstag 07.08.2015 Samstag Training 05.08.2015 Montag 07.08.2015 Sonntag 07.08.2015 Freitag 08.08.2015 Montag 09.08.2015 Sonntag 09.08.2015 Freitag 08.08.2015 Montag 11.08.2015 Montag 12.08.2015 Mittwoch 13.08.2015 Montag 11.08.2015 Montag 11.08.2015 Montag 11.08.2015 Mittwoch 13.08.2015 Mittwoch 13.08.2015 Mittwoch 13.08.2015 Mittwoch 13.08.2015 Mittwoch 13.08.2015 Mittwoch 13.08.2015 Mittwoch 14.08.2015 Mittwoch 15.08.2015 Mittwoch 15.07.2015 Testspiel 15.07.2015 Testspiel 16.08.2015 Testspiel 17.08.2015 Montag 17.08.2015 Montag 18.08.2015 Montag 18.08.2015 Montag 19.08.2015 Mittwoch 17.08.2015 Mittwoch 18.08.2015 Mittwoch					
30.07.2015 Donnerstag Training Training	28.07.2015	Dienstag			Treffen 18:00 in Bad Bodendorf
31.07.2015 Freitag O1.08.2015 Sonntag Testspiel gegen VFR Waldorf um 14:30 in Waldorf (HP) Treffen 13:15 in Bad Breisig EDEKA Parkplatz			Training		
O1.08.2015 Samstag Samstag O2.08.2015 Sonntag Testspiel gegen VFR Waldorf um 14:30 in Waldorf (HP) Treffen 13:15 in Bad Breisig EDEKA Parkplatz		_			
Description Testspiel gegen VFR Waldorf um 14:30 in Waldorf (HP) Testspiel gegen VFR Waldorf um 14:30 in Waldorf (HP) Treffen 13:15 in Bad Breisig EDEKA Parkplatz			Training		
10.08.2015 Montag Dienstag Montag Donnerstag Freitag Samstag Montag Dienstag Montag Training Trai	01.08.2015	Samstag	Troffon 1945 in Dod Drojoje		
04.08.2015 Dienstag Diensta	02.08.2015	Sonntag			
D5.08.2015 Mittwoch Donnerstag Training Testspiel gegen SV Delimersdorf (MRP) Treffen 18:00 in Bad Bodendorf (MRP) Treffen 11:45 in Bad Bodendorf (MRP) Treffe			Training		
Donnerstag Training Testspiel gegen SV Ödingen um 13:00 in Bad Bodendorf (HP) Treffen 11:45 in Bad Bodendorf (HP)	04.08.2015	Dienstag			
07.08.2015 08.08.2015 Freitag Samstag Training 09.08.2015 10.08.2015 11.08.2015 12.08.2015 Montag Dienstag Mittwoch 13.08.2015 Training Training Terminkompaktansicht 10.07.2015 Testspiel Testspiel 15.07.2015 14.08.2015-16.08.2015 1. Pokalrunde 22.07.2015 28.07.2015 Testspiel Testspiel 28.07.2015 17.08.2015 18.08.2015 Montag Dienstag Training 02.08.2015 Testspiel 05.08.2015 Testspiel Testspiel Testspiel 05.08.2015 19.08.2015 19.08.2015 Mittwoch Mittwoch Training 09.08.2015 Testspiel	05.08.2015	Mittwoch	Testspiel gegen SV Leimersdorf um 19:30 Uhr in Leimersdorf (KRP) Treffen 18:00 in Bad Bodendorf		
07.08.2015 08.08.2015 Freitag Samstag Training 09.08.2015 10.08.2015 11.08.2015 12.08.2015 Montag Dienstag Mittwoch 13.08.2015 Training Training Terminkompaktansicht 10.07.2015 Testspiel Testspiel 15.07.2015 14.08.2015-16.08.2015 1. Pokalrunde 22.07.2015 28.07.2015 Testspiel Testspiel 28.07.2015 17.08.2015 18.08.2015 Montag Dienstag Training 02.08.2015 Testspiel 05.08.2015 Testspiel Testspiel Testspiel 05.08.2015 19.08.2015 19.08.2015 Mittwoch Mittwoch Training 09.08.2015 Testspiel	06.08.2015				
08.08.2015 Samstag 09.08.2015 Sonntag Testspiel gegen SV Ödingen um 13:00 in Bad Bodendorf (HP) Treffen 11:45 in Bad Bodendorf 10.08.2015 Montag Dienstag Training 12.08.2015 Mittwoch Training Terminkompaktansicht 10.07.2015 Testspiel 14.08.2015-16.08.2015 1. Pokalrunde 22.07.2015 Testspiel 17.08.2015 Montag Dienstag Training 02.08.2015 Testspiel 18.08.2015 Dienstag Mittwoch Training 05.08.2015 Testspiel 19.08.2015 Mittwoch Training 09.08.2015 Testspiel		· · ·			
Testspiel gegen SV Ödingen um 13:00 in Bad Bodendorf (HP) Treffen 11:45 in Bad Bodendorf (HP)			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
10.08.2015 Montag Dienstag Dienstag Dienstag Donnerstag 12.08.2015 Mittwoch Training 15.07.2015 Testspiel 15.07.2015 Testspiel 15.07.2015 Testspiel 28.07.2015 Testspiel 28.07.2015 Testspiel 17.08.2015 Testspiel 28.07.2015 Testspiel 28.07.2015 Testspiel 17.08.2015 Tes			Testspiel gegen SV Ödingen um 13:00 in Bad Bodendorf (HP) Treffen 11:45 in Bad Bodendorf		
11.08.2015					
12.08.2015 Mittwoch Donnerstag		_	Training		
13.08.2015 Donnerstag			Training	Terminkomnaktansisht	
15.07.2015 Testspiel 22.07.2015 Testspiel 22.07.2015 Testspiel 28.07.2015 Testsp			Truming		Testspiel
14.08.2015-16.08.2015 1. Pokalrunde 22.07.2015 Testspiel 28.07.2015 Testspiel 28.07.2015 Testspiel 20.08.2015 Testspiel 18.08.2015 Dienstag 19.08.2015 Mittwoch Training 09.08.2015 Testspiel 19.08.2015 Testspiel 19.08.2015 Testspiel	10.00.2013	Domersiay			•
28.07.2015 Testspiel	14.08.2015-16	6.08.2015			
17.08.2015 Montag Training 02.08.2015 Testspiel 18.08.2015 Dienstag 05.08.2015 Testspiel 19.08.2015 Mittwoch Training 09.08.2015 Testspiel					
18.08.2015 Dienstag 05.08.2015 Testspiel 19.08.2015 Mittwoch Training 09.08.2015 Testspiel	17.08.2015	Montag	Training		•
19.08.2015 Mittwoch Training 09.08.2015 Testspiel					
		_	Training		
20.08.2015 Donnerstag 14.08 16.08.2015 1. Pokalrunde			_	14.08 16.08.2015	1. Pokalrunde
21.08 23.08.2015 1. Saisonspiel				21.08 23.08.2015	1. Saisonspiel
21.08-23.08.2016 1. Saisonspiel	21.08-23.08.2016		1. Saisonspiel		_
15 x Trainingseinheiten 7 x Testspiel				15 x Trainingseinheiter	7 x Testspiel

Training 19:30 - 21:00				
Trainingsbeginn heißt umgezogen und Startklar auf dem Platz um 19:30				
Zu jeder Trainingseinheit sind Laufschuhe mitzubringen!				
Der Trainingsplan I. und II. Mannschaft ist untereinander abgestimmt!				
Weitere Updates und weitere Testspiele jederzeit möglich!				
Robert Werner 0177/5551247				