

Wintervorbereitung 2.Mannschaft Landesliga Süd

Ziel: Grundlagen legen, um in den verbleibenden Spielen die bestmögliche Endplatzierung zu erreichen

	Datum:	Art:	Ort:	Uhrzeit:
1. Woche	Montag, 27. Januar 2020			
	Dienstag, 28. Januar 2020	Trainingsauftakt	Quierschied	18:30
	Mittwoch, 29. Januar 2020	Training	"	19:00
	Donnerstag, 30. Januar 2020			
	Freitag, 31. Januar 2020	Training	Quierschied	18:45
	Samstag, 1. Februar 2020	Test gegen Friedrichsweiler	"	15:45
	Sonntag, 2. Februar 2020			
2. Woche	Montag, 3. Februar 2020	Training	Quierschied	19:00
	Dienstag, 4. Februar 2020			
	Mittwoch, 5. Februar 2020	Training	Quierschied	19:00
	Donnerstag, 6. Februar 2020			
	Freitag, 7. Februar 2020	Training	Quierschied	18:45
	Samstag, 8. Februar 2020	Test gegen Kutzhof	"	17:00
3. Woche	Montag, 10. Februar 2020			
	Dienstag, 11. Februar 2020	Training	Quierschied	19:00
	Mittwoch, 12. Februar 2020	Training	"	19:00
	Donnerstag, 13. Februar 2020			
	Freitag, 14. Februar 2020	Training	Quierschied	18:45
	Samstag, 15. Februar 2020	Test in Landsweiler/Lebach II	Lebach	15:00
	Sonntag, 16. Februar 2020			
4. Woche	Montag, 17. Februar 2020	Training	Quierschied	19:00
	Dienstag, 18. Februar 2020			
	Mittwoch, 19. Februar 2020	Training	Quierschied	19:00
	Donnerstag, 20. Februar 2020			
	Freitag, 21. Februar 2020	Training (Kostümpflicht)	Quierschied	18:45
	Samstag, 22. Februar 2020	Test gegen Lautenbach	"	13:15
	Sonntag, 23. Februar 2020			
5. Woche	Montag, 24. Februar 2020			
	Dienstag, 25. Februar 2020	Training	Quierschied	19:00
	Mittwoch, 26. Februar 2020	Training	"	19:00
	Donnerstag, 27. Februar 2020			
	Freitag, 28. Februar 2020	Training	Quierschied	18:45
	Samstag, 29. Februar			
	Sonntag, 1. März 2020	Pflichtspielauftakt in Bliesransbach	?	15:00

Zu jedem Training und Testspiel sind **Lauf-** und **Fußballschuhe** mitzubringen.

Alternative Programme, wie Fitnessstudio, Flip usw. werden den Platzverhältnissen angepasst und kurzfristig kommuniziert.

Abmeldungen erfolgen bis spätestens 1,5 Stunden vor der Einheit bei den Trainern unter Angabe eines Grundes.

Unser Abstand nach unten ist nicht groß!

Da unser letztes Spiel am 30. November stattgefunden hat, solltet ihr euch individuell fit halten und etwas machen, damit ihr nicht bei 0 startet und schon direkt am Anfang konditionell nicht mithalten könnt.