



SG Büchig/Neibsheim
Juniorinnen / Frauen



Gemeinsam stark !



Trainingsplan Vorbereitung Rückrunde - Saison 16/17

		Tag	Datum	Uhrzeit	
Technische und spieltaktische Ausbildung	Grundausdauerbereich	Donnerstag	09.02.	19.00	Eröffnungstraining, anschließend Besprechung
		Samstag	11.02.	15.30	Training
		Dienstag	14.02.	19:00	Training
		Donnerstag	16.02.	19:00	Training
		Samstag	18.02.	15:30	Training oder (Testspiel)
	Geschwindigkeits- ausdauerbereich	Dienstag	21.02.	19:00	Training
		Donnerstag	23.02.	18.00	Training (1h früher wegen "Schmu Do)
		Sonntag	26.02.	15.00	eventuell Testspiel: SG Hohensachsen : SG Bü/Nei
		Mittwoch	01.03.	19.00	Training
	Kurzprintbereich	Donnerstag	02.03.	19.00	Training
		Samstag	04.03.	15:00	Testspiel: FC Weiher (VL) : SG Bü/Nei
		Dienstag	07.03.	19.00	Training
		Donnerstag	09.03.	19.00	Training
		Sonntag	12.03.	16:00	Saisoneröffnung Landesliga Mittelbaden SG Büchig/Neibsheim - SG Graben/Forst Spielort: Neibsheim

Zu den Trainingseinheiten an den beiden Samstagen bitte zusätzlich Laufschuhe mitzubringen

Bitte meldet Euch ab, wenn Ihr nicht ins Training kommen könnt, dies ist für unsere Planungen und unsere Trainingsvorbereitung extrem wichtig.

Dauer der Trainingseinheiten in der Vorbereitung: ca. 105 Minuten