

BC Efferen 1920 e. V.

**Trainingsplan und Vorbereitungsspiele zur Saison 2009/10**

Tag	Datum	Uhrzeit		Grundlagen
Dienstag	14. Juli	19.00	Training	Ausdauer
Mittwoch	15. Juli	19.00	Training	Ausdauer
Donnerstag	16. Juli	19.00	Training	Ausdauer
Freitag	17. Juli	19.00	Spiel	===== ? =====
Samstag	18. Juli	===	Frei	=====
Sonntag	19. Juli	11.00	Training/Torleute- Laufen	Ausdauer
Montag	20. Juli	===	Frei	=====
Dienstag	21. Juli	19.00	Training u. Kraftraum	Ausdauer
Mittwoch	22. Juli	19.00	Training	Ausdauer
Donnerstag	23. Juli	19.00	Training	Ausdauer
Freitag	24. Juli	19.00	Spiel	===== ? =====
Samstag	25. Juli	===	Frei	=====
Sonntag	26. Juli	11.00	Cooper Test gem. Essen	Ausdauer
Montag	27. Juli	===	Frei	=====
Dienstag	28. Juli	19.00	Training u. Kraftraum	Kraft/Ausdauer
Mittwoch	29. Juli	19.00	Training	Kraft/Ausdauer
Donnerstag	30. Juli	19.00	Training	Kraft/Ausdauer
Freitag	31. Juli	19.00	Spiel	===== ? =====
Samstag	01. August	14.30	Vorstellung der Mannschaft	Anschl. Grillen
Sonntag	02. August	11.00	Laufen	Schnelligkeit
Montag	03. August	19.00	Training	Schnelligkeit/Ausdauer
Dienstag	04. August	19.00	Training u. Kraftraum	Ausdauer
Mittwoch	05. August	19.00	Training	Schnelligkeit/Ausdauer
Donnerstag	06. August	===	Frei	=====
Freitag	07. August	19.00	Spiel	===== ? =====
Samstag	08. August	14.00	Auslaufen	=== Auslaufen ===
Sonntag	09. August	===	Frei	=====
Montag	10. August	19.00	Training	Training/Normal
Dienstag	11. August	===	Frei	=====
Mittwoch	12. August	19.00	Training	Training/Normal
Donnerstag	13. August	===	Frei	=====
Freitag	14. August	19.00	Training	Training/Normal
Samstag	15. August	===	Frei	=====
Sonntag	16. August	--	Rundenbeginn	Endlich "

**Immer Laufschuhe mitbringen**

Bitte wenden