

# Trainingsplan Damenmannschaft

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Trainingsart</b>
Do 09.07.	19:00 Uhr	Kraft/Technik/Schreibkram
Di 14.07.	19:00 Uhr	Ausdauer/Technik
Mi 15.07.	18:00 Uhr	Lauftreff
Do 16.07..	19:00 Uhr	Kraft/ Technik
Di 21.07.	19:00 Uhr	Kraft/Ausdauer/Technk
Mi 22.07.	18:00 Uhr	Lauftreff
Do 23.07.	19:00 Uhr	Ausdauer/Technik
So 26.07.	12:30 Uhr	Tr.-Spiel gegen SC West
Di 28.07.	19:00 Uhr	Kraft/Ausdauer/Technik
Mi 29.07.	18:00 Uhr	Lauftreff
Do 30.07.	19:00 Uhr	Ausdauer/Technik
Di 04.08.	19:00 Uhr	Ausdauer/Technik
Mi 05.08.	18:00 Uhr	Lauftreff
Do 06.08.	19:00 Uhr	Kraft/Ausdauer/Technik
Sa 08.08.	12:00 Uhr	7er Kleinfeldturnier SV Föhlingen
Di 11.08.	19:00 Uhr	Kraft/Ausdauer/Technik
Mi 12.08.	18:00 Uhr	Lauftreff
Do 13.08.	19:00 Uhr	Ausdauer/Technik
Sa 15.08.	12:00 Uhr	7er Turnier FVM
So 16.08.	12:00 Uhr	7er Turnier FVM
Di 18.08.	19:00 Uhr	Kraft/Ausdauer/Technik
Mi 19.08.	18:00 Uhr	Lauftreff
Do 20.08.	19:00 Uhr	Ausdauer/Technik
Di 25.08.	19:00 Uhr	Ausdauer/Technik
Mi 26.08.	18:00 Uhr	Lauftreff
Do 27.08.	19:00 Uhr	Kraft/ Technik
Di 01.09.	19:00 Uhr	Kraft/Ausdauer/Technk
Mi 02.09.	18:00 Uhr	Lauftreff
Do 03.09.	19:00 Uhr	Teamabend
So 06.09.	13:00 Uhr	1.Meisterschaftsspiel gegen Pulheimer SC II

**Zu allen Trainingseinheiten sind die Lafschuhe mitzubringen !**