



Vorbereitungsplan Winter Saison 11/12 der 1. Mannschaft



Tag	Datum	Treffpunkt	Beginn	Ende	Training / Spiel
So.	19.02.12	10:45 Uhr	11:00 Uhr	13:00 Uhr	Auftakttraining
Mo.	20.02.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
Mi.	22.02.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
Fr.	24.02.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
So.	26.02.12	13:00 Uhr	14:00 Uhr	15:45 Uhr	Freundschaftsspiel DJK BFC Nbg. (A)
Mo.	27.02.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
Mi.	29.02.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	20:00 Uhr	Spinning
Fr.	02.03.12	18:00 Uhr	19:00 Uhr	20:45 Uhr	Freundschaftsspiel TV Jahn-Schweinau (H)
So.	04.03.12	12:45 Uhr	13:00 Uhr	15:00 Uhr	Kickfabrik
Mo.	05.03.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
Mi.	07.03.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	20:00 Uhr	Spinning
Fr.	09.03.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
So.	11.03.12	13:00 Uhr	14:00 Uhr	15:45 Uhr	Freundschaftsspiel SV 73 Süd Italia (H)
Mo.	12.03.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
Mi.	14.03.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
Fr.	16.03.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
So.	18.03.12	13:30 Uhr	15:00 Uhr	16:45 Uhr	Pokalspiel VfR Moorenbrunn (H)
Mi.	21.03.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
Fr.	23.03.12	18:45 Uhr	19:00 Uhr	21:00 Uhr	Training / Waldlauf
So.	25.03.12	14:00 Uhr	15:00 Uhr	16:45 Uhr	Rückrundenstart TSV Südwest (A)

Zu jedem Training sind Lauf – und Fußballschuhe mitzubringen.

Weitere Informationen über die 1. Mannschaft unter <http://www.djkspartanoris.com>

Entschuldigt wird sich nur beim Trainer

Trainer Thomas Rauh 0163/1610959