



Sommer Vorbereitungsplan 2016

SC Eichstetten Herren I + II

Stand: 23.07.2016

Tag	Datum	Uhrzeit	Trainingseinheit	Ort	Treffpunkt
Mo	04.07.2016		In dieser Woche bis zum 08.07.		
Di	05.07.2016		3-4 lockere Läufe machen.		Laufzeit 45-60 min.
Mi	06.07.2016				
Do	07.07.2016				
Fr	08.07.2016		Trainingslager Schwarzwald	Hochemmingen	Laufschuhe mit nehmen!
Sa	09.07.2016		Hochemmingen - SC Eichstetten	Hochemmingen	
So	10.07.2016		Trainingslager Schwarzwald	Hochemmingen	
Mo	11.07.2016				
Di	12.07.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Mi	13.07.2016				
Do	14.07.2016				
Fr	15.07.2016	18:00	Training / Mannschaftsvorstellung		
Sa	16.07.2016	17:00	SV Kappel - SC Eichstetten	Kappel/Freiburg	15:45 Treffpunkt
So	17.07.2016				
So	17.07.2016				
Mo	18.07.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Di	19.07.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Mi	20.07.2016				
Do	21.07.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Fr	22.07.2016				
Sa	23.07.2016	17:00	Biederbach - SC Eichstetten	Biederbach	15:45 Treffpunkt
So	24.07.2016				
Mo	25.07.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Di	26.07.2016	19:00	SC March - SC Eichstetten	Neuershausen	18:00 Treffpunkt
Mi	27.07.2016				
Do	28.07.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Fr	29.07.2016				
Sa	30.07.2016	16:30	Kollnau - SC Eichstetten (Pokal Quali.)	Kollnau	15:00 Treffpunkt
So	31.07.2016				
Mo	01.08.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Di	02.08.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Mi	03.08.2016				
Do	04.08.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Fr	05.08.2016				
Sa	06.08.2016		Pokal 1. Runde		
So	07.08.2016		Pokal 1. Runde		
Mo	08.08.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Di	09.08.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Mi	10.08.2016				
Do	11.08.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Fr	12.08.2016				
Sa	13.08.2016		1. Punktspiel		
So	14.08.2016		1. Punktspiel		
Mo	15.08.2016				
Di	16.08.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Mi	17.08.2016				
Do	18.08.2016	19:00	Training		18:45 auf dem Platz (Eck)
Fr	19.08.2016				
Sa	20.08.2016				
So	21.08.2016				

Zu jedem Training/Testspiele sind Laufschuhe mitzubringen - Training: 1,5 - 2 Stunden

Zu jedem Testspiel/Pokalspiel/Rundenspiel ist der Trainingsanzug Pflicht.

Abmeldung vom Training sind nur persönlich/per Telefon beim Trainerteam möglich.

Trainer: Michele Pasquarelli (0170 / 7524290) / Trainer: Patrick Walz (0151 / 18847948)

Geschäft: 07663-91019-19