

Trainingsplan SG Holzwickede 2

Vorbereitung Saison 2010/11

Tag	Uhrzeit	Beschreibung	Ort
10.07.2010	11:00 - 14:00	Trainingsauftakt mit anschließender Besprechung	Haarstrang-Sportanlage
13.07.2010	20:00 - 21:30	Training	Haarstrang-Sportanlage
15.07.2010	20:00 - 21:30	Training	Haarstrang-Sportanlage
16.07.2010	18:00 - 21:00	Sponserenlauf	Rünthe
17.07.2010	09:00 - 20:00	Trainingslager (Plan seperat)	Mellen
18.07.2010	09:00 - 13:00	Trainingslager (Plan seperat)	Mellen
20.07.2010	20:00 - 21:30	Freundschaftsspiel gegen SDS Dortmund	Haarstrang-Sportanlage
22.07.2010	20:00 - 21:30	Training	Haarstrang-Sportanlage
25.07.2010	13:00 - 14:45	Freundschaftsspiel gegen Hombruch II	Haarstrang-Sportanlage
27.07.2010	20:00 - 21:30	Training	Haarstrang-Sportanlage
29.07.2010	20:00 - 21:30	Training	Haarstrang-Sportanlage
01.08.2010	13:00 - 14:45	Freundschaftsspiel gegen Königsborner SV II	Haarstrang-Sportanlage
03.08.2010	20:00 - 21:30	Training	Haarstrang-Sportanlage
05.08.2010	20:00 - 21:30	Training	Haarstrang-Sportanlage
06.08.2010	19:00 - 20:30	Spinning	Unna
08.08.2010	13:00 - 14:45	Freundschaftsspiel gegen TuS Neuasseln II	Haarstrang-Sportanlage

Trainingslager SG Holzwickede 2 Rot Weiß Mellen

09:00	Treffen an der Haarstrang Sportanlage
11:30	Training
13:30	Mittagessen
16:00	Freundschaftssoiel gegen RW Mellen
19:00	Grillen und gemütliches Beisammensein
10:00	Rückfahrt