



## Vorbereitungsplan TSV Langquaid 2018



1. Woche	11.06.2018	Montag		1. selbstständige Laufeinheit + Kräftigung
	12.06.2018	Dienstag		
	13.06.2018	Mittwoch		2. selbstständige Laufeinheit + Kräftigung
	14.06.2018	Donnerstag		
	15.06.2018	Freitag		3. selbstständige Laufeinheit + Kräftigung
	16.06.2018	Samstag		
	17.06.2018	Sonntag		
2. Woche	18.06.2018	Montag		4. selbstständige Laufeinheit + Kräftigung
	19.06.2018	Dienstag		
	20.06.2018	Mittwoch		
	21.06.2018	Donnerstag	19 Uhr	Trainingsauftakt
	22.06.2018	Freitag		
	23.06.2018	Samstag	10 Uhr	Training
	24.06.2018	Sonntag		
3. Woche	25.06.2018	Montag	19 Uhr	Training
	26.06.2018	Dienstag		
	27.06.2018	Mittwoch	19 Uhr	Training
	28.06.2018	Donnerstag		
	29.06.2018	Freitag	19 Uhr	Spiel gegen VfB Bach
	30.06.2018	Samstag	9 – 18 Uhr	Trainingstag
	01.07.2018	Sonntag		
4. Woche	02.07.2018	Montag	19 Uhr	Training
	03.07.2018	Dienstag		
	04.07.2018	Mittwoch	19 Uhr	Training
	05.07.2018	Donnerstag		Spiel (Marktmeisterschaft)
	06.07.2018	Freitag	19 Uhr	Training
	07.07.2018	Samstag		
	08.07.2018	Sonntag		Spiel (Marktmeisterschaft)
5. Woche	09.07.2018	Montag	19 Uhr	Training
	10.07.2018	Dienstag		
	11.07.2018	Mittwoch		
	12.07.2018	Donnerstag	19 Uhr	Spiel gegen TV Riedenburg
	13.07.2018	Freitag		
	14.07.2018	Samstag	14 Uhr	Spiel bei der SpVgg Ruhmannsfelden
	15.07.2018	Sonntag		
6. Woche	16.07.2018	Montag	19 Uhr	Training
	17.07.2018	Dienstag		
	18.07.2018	Mittwoch	19 Uhr	Training
	19.07.2018	Donnerstag		
	20.07.2018	Freitag	19 Uhr	1. Punktspiel
	21.07.2018	Samstag		
	22.07.2018	Sonntag		
7. Woche	23.07.2018	Montag	19 Uhr	Training
	24.07.2018	Dienstag		
	25.07.2018	Mittwoch	19 Uhr	2. Punktspiel

Patrick Rauner 0176 - 61962872

Andreas Pollakowski 0159 - 04087508

*Bitte zu jedem Training und Spiel Laufschuhe mitbringen!*

