Trainingsplan der 1. Herren vom SC Gatow
Vorbereitungsphase auf die Saison 2016/17

Grundlagenausdauer

Mo.,	18.07.2016	18:30 Uhr	Laufeinheit
Di.,	19.07.2016	18:30 Uhr	Laufeinheit
Mi.,	20.07.2016	18:30 Uhr	Laufeinheit Intervall
Do.,	21.07.2016	18:30 Uhr	Laufeinheit Intervall
Fr.,	22.07.2016	19:00 Uhr	Training
Sa.,	**23.07.2016**	**15:00 Uhr**	**1 Runde Spandauer Pokal gegen Sribija**
So.,	24.07.2016	10:30 Uhr	Laufeinheit Intervall

Ende der Grundlagenausdauer/ Beginn der Kraftausdauer

Di.,	26.07.2016	19:00 Uhr	Training
Mi.,	**27.07.2016**	**19:50 Uhr**	**2 Runde Spandauer Pokal gegen SW Sp. / FC** Sp.
Do.	28.07.2016	19:00 Uhr	Training / Kraftausdauer
Fr.,	**29.07.2016**	**19:00 Uhr**	**3 Runde Spandauer Pokal/ Training**
So.,	**31.07.2016**	**13:00 Uhr**	**Finale/ Kleines Finale Spandauer Pokal/ oder Croatia**
Di.,	02.08.2016	19:00 Uhr	Training /Kraftausdauer
Mi.,	**03.08.2016**	**18:30 Uhr**	**V- Spiel bei SCC**
Do.,	04.08.2016	19:00 Uhr	Training / Kraftausdauer
Fr.,	05.08.2016	19:00 Uhr	Training / Kraftausdauer
So.,	**07.08.2016**	**14:00 Uhr**	**V- Spiel bei MSV**

Ende Kraftausdauer/ Beginn Schnelligkeitsausdauer

Di.,	09.08.2016	19:00 Uhr	Training
Mi.,	**10.08.2016**	**19:00 Uhr**	**V- Spiel Bei Lübars**
Do.,	11.08.2016	19:00 Uhr	Training / Schnelligkeitsausdauer
Fr.,.	12.08.2016	19:00 Uhr	Training / Schnelligkeitsausdauer
So.	14.08.2016	14:00 Uhr	**V- Spiel zuhause Türkiyemspor**
Di.	16.08.2016	19:00 Uhr	Training / Schnelligkeitsausdauer
Mi.	17.08.2016	19:00 Uhr	**V- Spiel zuhause SSC Südwest**
Fr.	19.08.2016	19:00 Uhr	Training
So.	**21.08.2016**	**14:00 Uhr**	**1. PUNKTSPIEL**

Vorbereitungsspiele: Laufschuhe sind **immer** dabei
Absagen zählen nur persönlich keine SMS u. immer aktuelle Handynummer mitteilen
ACHTUNG: Änderungen sind vorbehalten

Gruß Trainer

Oliver Kieback Tel.: 0172 / 328 21 21