



# Trainingsplan



Tag:	Datum:	Training / Spiel	Ort:	Uhrzeit:
Tag:	Datum:		Ort:	Uhrzeit:
		Eigenständiger Lauf 5km		
		Eigenständiger Lauf 5km		
		Eigenständiger Lauf 10km		
Dienstag	12- Jul		Eschbach	19:30
Donnerstag	14- Jul		Eschbach	19:30
Samstag	16- Jul	Laufen	jeder 7,5km laufen	
Dienstag	19- Jul		Eschbach	19:30
Donnerstag	21- Jul		Eschbach	19:30
Freitag	22- Jul		Eschbach	19:30
Montag	25- Jul	Sportwoche Spiel gegen SV Albrbruck	Schachen	18:30
Mittwoch	27- Jul	Training	Eschbach	19:30
Donnerstag	28- Jul	Sportwoche Spiel gegen VfB Waldshut	Schachen	19:30
Samstag	30- Jul	Sportwoche Platzierungsspiele	Schachen	ab 13:00
Sonntag	31- Jul	Spiel gegen Laufenburg 2	Eschbach	13:30
Dienstag	02- Aug		Eschbach	19:30
Donnerstag	04- Aug		Eschbach	19:30
Freitag	05- Aug	Trainingswochenende	Schachen	18:30 - 22:00
Samstag	06- Aug	Trainingswochenende	Eschbach/Schachen	8:30 - 20:00
		Trainingswochenende/Pokalspiel gegen SV	Eschbach/Schachen/L	
Sonntag	07- Aug	Luttingen	uttingen	8:30 - 17:00
Dienstag	09- Aug		Eschbach	19:30
Donnerstag	11- Aug		Eschbach	19:30
Samstag	13- Aug		Laufen 10 km	10:00
Sonntag	14- Aug	Spiel gegen Weizen 2	Weizen	18:00
Dienstag	16- Aug		Eschbach	19:30
Freitag	19- Aug		Eschbach	19:30
Sa/So	20/21.08	Saison Start	?	?

**Der Trainingsplan für das Trainingswochenende wird separat erstellt und ausgeteilt. Für Verpflegung, Frühstück und Mittagessen, sowie Getränke wird gesorgt.**

**Zu jedem Training/Spiel sind selbstverständlich Lauf- und Fußballschuhe mitzubringen, ich freue mich auf eine anstrengende aber auch eine schöne Vorbereitungszeit mit euch**



# Trainingswochenende



Tag	Datum	Einheit	Ort	Uhrzeit
Freitag	05.08.2022	Training	Schachen	18:30
Samstag	06.08.2022	Frühstück	Eschbach	08:30
		Training	Schachen	10:30
		Mittagessen	tbd	12:30
		Training	Schachen	14:00
		Training	Schachen	18:00
Sonntag	07.08.2022	Frühstück	Eschbach	08:30
		Taktik	Eschbach	10:30
		Mittagessen	tbd	12:30
		Pokalspiel 1. Runde	Luttingen	15:00

