

# TSV 05 Allendorf / Lahn

Stand: 16.01.2012

## Trainingsplan 1. Mannschaft

### Vorbereitung für die Saison 2011 / 2012

Woche	Tag	Datum	Uhrzeit	Training / Spiel
1. Woche KW 4	Montag	23.01.2012		Frei
	Dienstag	24.01.2012		Frei
	Mittwoch	25.01.2012		Frei
	Donnerstag	26.01.2012		Frei
	Freitag	27.01.2012	19:00 Uhr	Training
	<b>Samstag</b>	<b>28.01.2012</b>	<b>15:00 Uhr</b>	<b>Spiel in Wettenberg</b>
	Sonntag	29.01.2012	11:30 Uhr	Training mit Mittagessen
2. Woche KW 5	Montag	30.01.2012		Frei
	<b>Dienstag</b>	<b>31.01.2012</b>	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Spinning in Wetzlar</b>
	Mittwoch	01.02.2012		Frei
	<b>Donnerstag</b>	<b>02.02.2012</b>	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Spinning in Wetzlar</b>
	Freitag	03.02.2012	19:00 Uhr	Training
	<b>Samstag</b>	<b>04.02.2012</b>	<b>16:00 Uhr</b>	<b>Spiel gegen Saasen</b>
	<b>Sonntag</b>	<b>05.02.2012</b>	<b>16:00 Uhr</b>	<b>Spiel gegen Atzenhain</b>
3. Woche KW 6	Montag	06.02.2012	19:00 Uhr	Training
	<b>Dienstag</b>	<b>07.02.2012</b>	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Spinning in Wetzlar</b>
	Mittwoch	08.02.2012		Frei
	<b>Donnerstag</b>	<b>09.02.2012</b>	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Spinning in Wetzlar</b>
	Freitag	10.02.2012	19:00 Uhr	Training
	<b>Samstag</b>	<b>11.02.2012</b>	<b>15:00 Uhr</b>	<b>Spiel in Wetzlar (Eintracht Wetzlar II)</b>
	<b>Sonntag</b>	<b>12.02.2012</b>	<b>16:00 Uhr</b>	<b>Spiel gegen Waldsolms</b>
4. Woche KW 7	Montag	13.02.2012	19:00 Uhr	Training
	Dienstag	14.02.2012	19:00 Uhr	Training
	Mittwoch	15.02.2012		Frei
	<b>Donnerstag</b>	<b>16.02.2012</b>	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Spiel gegen Rödgen</b>
	Freitag	17.02.2012	19:00 Uhr	Training
	<b>Samstag</b>	<b>18.02.2012</b>	<b>16:00 Uhr</b>	<b>Spiel in Marburg (Blau-Gelb)</b>
	Sonntag	19.02.2012		Frei
5. Woche KW 8	Montag	20.02.2012		Frei
	Dienstag	21.02.2012		Frei
	Mittwoch	22.02.2012	19:00 Uhr	Training
	Donnerstag	23.02.2012	19:00 Uhr	Training
	Freitag	24.02.2012	19:00 Uhr	Training
	<b>Samstag</b>	<b>25.02.2012</b>	<b>9:00 / 16:00 Uhr</b>	<b>Spiel in Bielefeld mit Übernachtung (Kosten 30 €)</b>
	Sonntag	26.02.2012		Frei
6. Woche KW 9	Montag	27.02.2012		Frei
	Dienstag	28.02.2012	19:00 Uhr	Training
	Mittwoch	29.02.2012		Frei
	Donnerstag	01.03.2012	19:00 Uhr	Training
	Freitag	02.03.2012	19:00 Uhr	Training
	Samstag	03.03.2012		Frei
	<b>Sonntag</b>	<b>04.03.2012</b>	<b>15:00 Uhr</b>	<b>Rundenbeginn (MTV Giessen)</b>

Zu jedem Training Lauf- und Fußballschuhe mitbringen.

Immer 1 Stunde vor Spielbeginn Treffpunkt.

Immer 15 Min. vor Trainingsbeginn auf dem Platz anwesend sein

#### Abmeldungen 1. Mannschaft :

Steffen Binz

Tel.:

06403 / 74599

Mobile:

0163 / 1880917