

Trainingsplan Vorbereitung D-Mädels SV Schnathorst Serie 24/25

Tag	Datum	Ort	von	bis
Mittwoch	10.07.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.15 Uhr
Mittwoch	17.07.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.15 Uhr
Mittwoch	24.07.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.15 Uhr
Mittwoch	31.07.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.15 Uhr
Freitag	02.08.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.15 Uhr
Mittwoch	07.08.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.15 Uhr
Freitag	09.08.2023	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.15 Uhr
Mittwoch	14.08.2024	SVS-Platz	16.00 U(hr	17.15 Uhr
Freitag	16.08.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.15 Uhr
Samstag	17.08.2024	Ulenburger	Waldlauf	10.30- 12.15 Uhr
Mittwoch	21.08.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.30 Uhr
Freitag	23.08.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.30 Uhr
Samstag	24.08.2024	TRIATHLON	25 Min.Schwimmen,15 km Radfahren+ 1000m laufen	
Mittwoch	28.08.2024	Ulenburger	Waldlauf	10.30 -12:15 Uhr
Freitag	30.08.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.30 Uhr
Samstag	31.08.2024	FUSSBALL-BIATHLON-SPORTPLATZ-SCHNATHORST		10.00 Uhr
Mittwoch	04.09.2024	SVS-Platz	16.00 Uhr	17.30 Uhr
Freitag	06.09.2024	Trainingslager		Jugendherberge Damme ??????????
Samstag	07.09.2024	Trainingslager		Jugendherberge Damme ??????????
Sonntag	08.09.2024	Trainingslager		Jugendherberge Damme ??????????

Serienstart

Am Samstag d 24.08.2024 nach dem Triathlon grillen am Platz mit den Eltern und Sponsoren

Am Mittwoch 19.06.2024 Vorstellung des neuen Trainers mit !!!! Eltern + Mannschaft usw.

ZU allen Trainingseinheiten sind Lauf... bzw Fussballschuhe mitzubringen.

Alle Spielerinnen haben 15 Minuten vor Trainingsbeginn am Platz zu sein um pünktlich zu beginn auf dem Platz zu stehen.

Änderungen/Verschiebungen möglich.

Mit sportlichem Gruß:

Hans Ruschmeier / Trainer

Katja Funk / Trainer