

Aufbautrainingsplan Frühjahr 2011

JÄNNER			FEBRUAR			MÄRZ		
1	Sa	Neujahr	1	Di	Training	1	Di	Trainingslager
2	So		2	Mi		2	Mi	Trainingslager
3	Mo		3	Do	Training	3	Do	
4	Di		4	Fr		4	Fr	
5	M		5	Sa	Neustift – Suben (18:30 Uhr)	5	Sa	Neuhofen 1b - Suben
6	Do		6	So		6	So	
7	Fr		7	Mo	Training	7	Mo	
8	Sa		8	Di	Training	8	Di	Training
9	So		9	Mi		9	Mi	
10	Mo		10	Do	Training	10	Do	Training
11	Di		11	Fr		11	Fr	
12	Mi		12	Sa	Aurolzmünster – Suben (18:30)	12	Sa	Suben – St.Martin (15 Uhr)
13	Do	Mannschaftsabend (Kegeln)	13	So		13	So	
14	Fr		14	Mo	Training	14	Mo	Training
15	Sa		15	Di		15	Di	Training
16	So		16	Mi	Training	16	Mi	
17	Mo		17	Do		17	Do	Training
18	Di		18	Fr	Training	18	Fr	
19	Mi		19	Sa		19	Sa	Neukirchen/Enknach – Suben
20	Do		20	So		20	So	
21	Fr		21	Mo	Training	21	Mo	
22	Sa		22	Di		22	Di	Training
23	So		23	Mi	Training+Bad Füssing	23	Mi	
24	Mo		24	Do		24	Do	
25	Di		25	Fr		25	Fr	Training
26	Mi		26	Sa	Trainingslager	26	Sa	
27	Do		27	So	Trainingslager	27	So	Meisterschaftsstart
28	Fr	Trainingsstart+Spielersitzung	28	Mo	Trainingslager	28	Mo	
29	Sa					29	Di	
30	So					30	Mi	
31	Mo	Training				31	Do	

In der Vorbereitungszeit sind immer Lauf-, Hallen- und Fußballschuhe mitzunehmen!