

## Vorbereitungsplan U 19 (SG) SV Bütthard Saison 2016/2017

### 1. Vorbereitungsphase: SELBSTSTÄNDIG

01.08.16 Montag	1. Ausdauerlauf (40 Minuten)
02.08.16 Dienstag	
03.08.16 Mittwoch	2. Ausdauerlauf (40 Minuten)
04.08.16 Donnerstag	

### 2. Vorbereitungsphase: MANNSCHAFTSTRAINING

05.08.16 Freitag	19.00 Uhr	Training
06.08.16 Samstag		
07.08.16 Sonntag	10.00 Uhr	Training anschließend Besprechung
08.08.16 Montag	19.00 Uhr	Training
09.08.16 Dienstag		
10.08.16 Mittwoch	19.00 Uhr	Training
11.08.16 Donnerstag		
12.08.16 Freitag	19.00 Uhr	Spiel gg. SG Leinach (Gruppe WÜ) in Leinach
13.08.16 Samstag		
14.08.16 Sonntag		Selbstständiger Ausdauerlauf (40 Minuten)
15.08.16 Montag	19.00 Uhr	Training
16.08.16 Dienstag		
17.08.16 Mittwoch	19.00 Uhr	Training
18.08.16 Donnerstag		
19.08.16 Freitag	19.00 Uhr	Spiel gg. FG Markt.-Martinsh. (Kreisliga Wü) in Martins.
20.08.16 Samstag	09.30 Uhr	Training anschließend Mittagessen, Physiotherapie (Kim Hochrein) und Besprechung
	14.00 Uhr	Training
21.08.16 Sonntag		
22.08.16 Montag	19.00 Uhr	Training
23.08.16 Dienstag		
24.08.16 Mittwoch	19.00 Uhr	Training
25.08.16 Donnerstag		
26.08.16 Freitag	19.00 Uhr	Training mit Patrick Karl Dt. Meister 3000 m Hindernis
27.08.16 Samstag	10.30 Uhr	Spiel gg. ASV Rimpar (Kreisliga WÜ) in Bütthard
28.08.16 Sonntag	10.30 Uhr	Spiel gg. FC Gerolzhofen (Kreisliga SW) in Bütthard anschließend gem. Essen im Vereinsheim
29.08.16 Montag	19.00 Uhr	Training (Nachholtraining für Urlauber)
30.08.16 Dienstag		
31.08.16 Mittwoch	19.00 Uhr	Spiel gg. SG Lauda/Grünsf. (Landeslig.) in Bütthard
01.09.16 Donnerstag		
02.09.16 Freitag	19.00 Uhr	1. Pokalr. gg. FG Markt.-Martin. (Kreisl. Wü) in Bütthard
03.09.16 Samstag		
04.09.16 Sonntag	17.30 Uhr	Spiel gg. Würzburger FV (BOL Ufr.) in Bütthard
05.09.16 Montag	19.00 Uhr	Spiel gg. FSV Hollenbach (Verbandsliga) in Bütthard
06.09.16 Dienstag		
07.09.16 Mittwoch	19.00 Uhr	Training
08.09.16 Donnerstag		
09.09.16 Freitag	19.00 Uhr	Training/1. Punktspiel
10.09.16 Samstag	16.00 Uhr	1. Punktspiel gg. JFG Südl. Steigerwald in Ippesheim
11.09.16 Sonntag		

Training/-Spielort ist in der Regel Bütthard, bitte 10 min. vor Trainingsbeginn umgezogen auf dem Platz sein!

Zu jedem Training/Spiel bitte Laufschuhe mitbringen!

Bei Verhinderung nur **telefonische** Abmeldung bei eurem Trainer!

Christian Steinmetz, Tel.: 0176/72938312