

Vorbereitungsplan SV Bütthard Saison 2017/2018

Peter Deißberger, Tel.: 0176/55040413
Christian Steinmetz, Tel.: 0176/72938312
Stefan Endres, Tel.: 0174/3156953



Bitte **10 Minuten vor Trainingsbeginn** umgezogen auf dem Platz!
Zu jedem **Training/Spiel bitte Laufschuhe** mitbringen!
Bei Verhinderung nur **telefonische** Abmeldung bei euren Trainern!

1. Vorbereitungsphase: SELBSTSTÄNDIG

08.01.2018	Montag	1. Ausdauerlauf (40 Minuten)	Bitte im Ausdauer- bereich mit einem 140 Ausdauerpuls arbeiten, wer die Möglichkeit hat es zu kontrollieren!
09.01.2018	Dienstag		
10.01.2018	Mittwoch	2. Ausdauerlauf (40 Minuten)	
11.01.2018	Donnerstag		
12.01.2018	Freitag	3. Ausdauerlauf (40 Minuten)	
13.01.2018	Samstag		
14.01.2018	Sonntag		
15.01.2018	Montag	4. Ausdauerlauf (45 Minuten)	
16.01.2018	Dienstag		
17.01.2018	Mittwoch	5. Ausdauerlauf (45 Minuten)	
18.01.2018	Donnerstag		
19.01.2018	Freitag	18.00 Uhr Hallenturnier Dettelbach/ Rest 6. Ausdauerlauf (45 Minuten)	
20.01.2018	Samstag		

2. Vorbereitungsphase: MANNSCHAFTSTRAINING

21.01.2018	Sonntag	16.00 Uhr	Auftakt Mannschaftstraining
22.01.2018	Montag	18.30 Uhr	Training
23.01.2018	Dienstag	18.30 Uhr	Athletiktraining mit Julian Bohlender
24.01.2018	Mittwoch		
25.01.2018	Donnerstag	18.30 Uhr	Training
26.01.2018	Freitag		
27.01.2018	Samstag	09.30 Uhr	Training anschließ. gem. Essen & Besprechung
		14.00 Uhr	Spiel gg. FC Grünsfeld (A)/Training
28.01.2018	Sonntag		
29.01.2018	Montag	18.30 Uhr	Training
30.01.2018	Dienstag	18.30 Uhr	Athletiktraining mit Julian Bohlender
31.01.2018	Mittwoch		
01.02.2018	Donnerstag	18.30 Uhr	Training
02.02.2018	Freitag		
03.02.2018	Samstag	09.30 Uhr	Training mit Körperakademie Giebelstadt "Jumping"
			anschließ. gem. Essen & Besprechung
		14.00 Uhr	Spiel gg. SV Gaukönigshofen (A)/Training
04.02.2018	Sonntag	14.00 Uhr	Spiel gg. SG Hettstadt (A)/Training

05.02.2018	Montag	18.30 Uhr	Training
06.02.2018	Dienstag	18.30 Uhr	Athletiktraining mit Julian Bohlender
07.02.2018	Mittwoch	19.00 Uhr	Spiel gg. FC Eibelstadt (A)/Training
08.02.2018	Donnerstag		
09.02.2018	Freitag		
10.02.2018	Samstag		
11.02.2018	Sonntag		
12.02.2018	Montag		
13.02.2018	Dienstag	18.30 Uhr	Athletiktraining mit Julian Bohlender
14.02.2018	Mittwoch	18.30 Uhr	Training
15.02.2018	Donnerstag	18.30 Uhr	Training
16.02.2018	Freitag		
17.02.2018	Samstag	14.00 Uhr	Spiel gg. TSV Eisingen (A)/Training
18.02.2018	Sonntag	10.00 Uhr	Gemeinsamer Frühstücksbrunch mit Sponsoren & Fototermin
		14.00 Uhr	Spiel gg. FG Marktbreit-Martinsheim I (H)/Training
19.02.2018	Montag		
20.02.2018	Dienstag	18.30 Uhr	Athletiktraining mit Julian Bohlender
21.02.2018	Mittwoch	18.30 Uhr	Training
22.02.2018	Donnerstag	18.30 Uhr	Training
23.02.2018	Freitag		
24.02.2018	Samstag	14.00 Uhr	Spiel gg. SpVgg Giebelstadt (A)/Training
25.02.2018	Sonntag	14.00 Uhr	Spiel gg. FV Thüngersheim (A)/Training
26.02.2018	Montag		
27.02.2018	Dienstag	18.30 Uhr	Athletiktraining mit Julian Bohlender
28.02.2018	Mittwoch		
01.03.2018	Donnerstag	18.30 Uhr	Training
02.03.2018	Freitag	19.30 Uhr	Teambuilding Zauberkunst - "Einblicke mit Ausblicke" http://10ter.com/EinblickeAusblick.html
03.03.2018	Samstag		
04.03.2018	Sonntag	13.00 Uhr	Punktspiel gg. DJK-SV Gaubüttelbrunn (H)
		15.00 Uhr	Punktspiel gg. FG Marktbreit-Martinsheim II (H)



Kurzfristige Änderungen möglich!!!