

Trainingsplan Saison 2009/2010

So.05.07.09 10:00 Uhr **Bogel** Trainingsbeginn mit anschl. Grillen.

Di. 07.07.09 19:00 Uhr Bornich Training

Do. 09.07.09 19:00 Uhr Bornich Training

Wochenende od. Montag „eigenverantwortlich“ 30-45 min. Lauf

Mi.15.07.09 19:00 Uhr **Bogel** Training

Fr.17.07.09 19:00 Uhr **Bogel** Training

Sa. 18.07.09 17:30 Uhr Bornich **od. Bogel** Freundschaftsspiel (I) gegen Dahlheim I

Sa. 18.07.09 Turnier in Prath (II / III)

Di. 21.07.09 19:00 Uhr Bornich Training

Do. 23.07.08 19:00 Uhr Bornich Training

So. 26.07.09 Freundschaftsspiel in Bogel gegen Nievern I

So. 26.07.09 Turnier in Holzhausen (II / III)

Di. 28.07.09 19:00 Uhr Bornich Training (oder Spiel)

Do. 30.07.09 19:00 Uhr Bornich Training (oder Spiel)

Sa. 01.08.2009 Ausflug

Wochenende „eigenverantwortlich“ 30-45- min. Lauf

Di. 04.08.09 19:00 Uhr Bornich Training

Do. 06.08.09 19:00 Uhr Bornich Training

Sa./So. 08./09.08.09 1.Pokalrunde

Di. 11.08.09 19:00 Uhr Bornich Training

Do. 13.08.09 19:00 Uhr Bornich Training

Sa./So. 15./16.08.09 Meisterschaftsrunde

Bitte zu allen Trainingseinheiten Laufschuhe mitbringen.
(auch zu den Freundschaftsspielen)

Dirk Eisenbarth 06771/94875 (privat) oder 06131/15-1173 (dienstlich)
Handy: 0160/93437896