

Trainingsplan Wintervorbereitung FV Geisenheim 08

Tag	Datum	Uhrzeit	Trainingsprogramm
So.	25.01.2009	11:00	Trainingsbeginn, anschl. Mannschaftsessen
Mo.	26.01.2009		Frei
Di.	27.01.2009	19:00	Training
Mi.	28.01.2009		Frei
Do.	29.01.2009	19:00 20:00	Training Spinning und Zirkeltraining (15 Leute) AFC
Fr.	30.01.2009		Frei
Sa.	31.01.2009	12:15 14:00	2. Mannschaft Spiel in Bremthal 1. Mannschaft Spiel in Bremthal
So.	01.02.2009		Frei
Mo.	02.02.2009	19:00	Soccerworld (1 Stunde)
Di.	03.02.2009	19:00	Training
Mi.	04.02.2009		Frei
Do.	05.02.2009	19:00 20:00	Training Spinning und Zirkeltraining (15 Leute) AFC
Fr.	06.02.2009		Frei
Sa.	07.02.2009	13:30	Turnier in Lorch (4 Mannschaften)
So.	08.02.2009	15:00	Spiel 2. Mannschaft
Mo.	09.02.2009		Frei
Di.	10.02.2009	19:00	Training
Mi.	11.02.2009		Frei
Do.	12.02.2009	19:00	Training
Fr.	13.02.2009	19:00	Soccerworld (1 Stunde)
Sa.	14.02.2009		Frei
So.	15.02.2009	15:00 15:00	1. Mannschaft Spiel in Dotzheim 2. Mannschaft Spiel in Geisenheim
Mo.	16.02.2009		Frei
Di.	17.02.2009	19:00	Training
Mi.	18.02.2009	19:30	1. Mannschaft Spiel in Wambach/Bärstadt
Do.	19.02.2009		Faschingsfrei
Fr.	20.02.2009		Faschingsfrei
Sa.	21.02.2009	14:30	1. Mannschaft Nachholspiel gegen TG Aarbergen
So.	22.02.2009		Faschingsfrei
Mo.	23.02.2009		Faschingsfrei
Di.	24.02.2009	19:00	Training
Mi.	25.02.2009		Frei
Do.	26.02.2009	19:30	1. Mannschaft Spiel in Orlen
Fr.	27.02.2009	19:00	Training
Sa.	28.02.2009		Frei
So.	01.03.2009	13:15 15:00	1. Punktspiel gegen SV Hallgarten

Bitte zu jedem Training Laufschuhe mitbringen!
Treffpunkte vor dem Spiel grundsätzlich 1 ¼ Stunden vor Anstoß!
Eventuelle Änderungen werden rechtzeitig bekanntgegeben!

Trainer: Theo März; Tel.: 0611 -20 42 82 09 oder 0173 – 43 50 045
Co-Trainer: Mike Petry Tel.: 0162 - 25 43 191 & Steffen Hellerbach Tel.: 0170 - 73 17 666