

Vorbereitungsplan Saison 2011/2012

Juni 2011		Juli 2011		August 2011		September 2011	
1 M		1 F	20:00 Jahnhalle - Spiel	1 M		1 D	19:30 Pfeifferhalle - Halle + Laufen
2 D	Christi Himmelfahrt	2 S		2 D	19:30 Pfeifferhalle - Halle + Kraft	2 F	20:00 auswärts - Pokal Siedelsbrunn
3 F		3 S		3 M	19:00 Laufen	3 S	
4 S		4 M	19:00 Waldesruh - Laufen	4 D	19:30 Pfeifferhalle - Halle + Halle	4 S	18:00 Jahnhalle - Spiel Arheilgen
5 S		5 D		5 F		5 M	
6 M		6 M	19:00 Waldesruh - Laufen	6 S	18:00 Jahnhalle - Spiel Reilingen	6 D	20:30 Jahnhalle - Halle
7 D		7 D		7 S		7 M	
8 M		8 F	19:00 Waldesruh - Laufen	8 M	19:00 Laufen	8 D	20:00 Pfeifferhalle - Halle
9 D		9 S		9 D	19:30 Jahnhalle - Halle + Kraft	9 F	
10 F		10 S	19:00 Waldesruh - Laufen	10 M		10 S	Kerwe / Rundenbeginn
11 S		11 M		11 D	19:00 Pfeifferhalle - Halle + Kraft	11 S	Kerwe / Rundenbeginn
12 S	Pfingstsonntag	12 D	Werner - Laufen	12 F	19:25 auswärts - Hosada-Cup	12 M	Kerwe
13 M	Pfingstmontag	13 M		13 S	15:30 auswärts - Spiel + Hosada-Cup	13 D	
14 D		14 D	Werner - Laufen	14 S	16:00 auswärts - Hosada-Cup	14 M	
15 M		15 F		15 M		15 D	
16 D		16 S	Werner - Laufen	16 D	19:30 Jahnhalle - Halle + Kraft	16 F	
17 F		17 S		17 M	19:00 Laufen	17 S	
18 S		18 M	Werner - Laufen	18 D	20:00 Pfeifferhalle - Jalle	18 S	
19 S		19 D		19 F		19 M	
20 M		20 M	Werner - Laufen	20 S	19:00 Jahnhalle - Halle+Spiel Kirrweiler	20 D	
21 D		21 D	20:00 Jahnhalle - Halle	21 S	18:00 Jahnhalle - Spiel Wiesbaden	21 M	
22 M		22 F	19:00 Jahnhalle - Halle	22 M		22 D	
23 D	Fronleichnam	23 S		23 D	19:30 Jahnhalle - Halle + Laufen	23 F	
24 F	10.00 Triathlon - Schwimmbad	24 S		24 M	Kraft	24 S	
25 S		25 M	20:00 Jahnhalle - Halle	25 D	19:00 Pfeifferhalle - Halle + Laufen	25 S	
26 S		26 D	20:00 Pfeifferhalle - Halle	26 F		26 M	
27 M	20.00 Jahnhalle - Halle	27 M		27 S	18:00 auswärts - Spiel Mannheim	27 D	
28 D	20.00 Jahnhalle - Laufen + Halle	28 D	19:30 auswärts - Spiel	28 S	17:00 Jahnhalle - Halle+Spiel Reinheim	28 M	
29 M		29 F		29 M		29 D	
30 D	19.30 Jahnhalle - Laufen + Halle	30 S	10:00 Jahnhalle - Trainingslager/Spiel	30 D	19:30 Jahnhalle - Halle + Kraft	30 F	
		31 S	10:00 Jahnhalle - Trainingslager/Spiel	31 M	Laufen		

*** zu jedem Hallentraining sind Laufschuhe mitzubringen !!!