

# Trainingsplan A Junioren Verbandsstaffel Süd

## Wintersaison 2012 SV Amtzell Stand 23.01.12



Tag	Uhrzeit	Aktion	INFO
Mo., den 23.01.12	18.00	Training	m. Laufeinheit
Di., den 24.01.12	18.45	Laufeinheit/ anschließend Halle	Zirkel
Do., den 26.01.12	18.00	Training	m. Laufeinheit
Sa., den 28.01.12	10.30	Training	
So., den 29.01.12			evt.. VBS
Mo., den 30.01.12	18.00	Training	m. Laufeinheit
Di., den 31.01.12	18.45	Laufeinheit/ anschließend Halle	Koordination/Kräftigung
Do., den 02.02.12	18.00	Training	m. Laufeinheit
Fr., den 03.02.12			STAFFELTAG in Laupheim
Sa., den 04.02.12	16.00	VBS gg. TuS Immenstaad	In Kluffern Kunstrasen, Treffpkt. 14.15 Uhr
So.,			
Mo., den 06.02.12	19.00	Training	
Di., den 07.02.12	18.45	Laufeinheit/ anschließend Halle	Koordination/Kräftigung
Do., den 09.02.12	19.00	Training	
Sa., den 11.02.12	10.30	Training	
So., den 12.02.12	16.00	VBS gg. SV Haslach I	Kunstrasen Waltersbühl im Wangen
Mo., den 13.02.12	18.30	VBS gg. TuS Immenstaad	In Kluffern Kunstrasen, Treffpkt. 16.45 Uhr
Do., den 16.02.12			Fasnet
Sa., den 18.02.12			Fasnet
Mo., den 20.02.12	19.00	Training	
Do., den 23.02.12	19.00	Training	
So., den 26.02.12	17.00	VBS in Leutkirch	Kunstrasen, Treffpkt. 15.15 Uhr
Mo., den 27.02.12	19.00	Training	
Do., den 01.03.12	19.00	Training	
Sa., den 03.03.12	19.00	VBS gg SGM Neurav/Achberg	Kunstrasen Waltersbühl, Treffpkt. 17.30 Uhr
So., den 04.03.12	14.00	VBS gg TSV Heimenkirch	Kunstrasen Heimenkirch Treffpkt 12.30 Uhr
Mo., den 05.03.12	19.00	Training	
Do., den 08.03.12	19.00	Training	

**Trainingspflicht ist selbstverständlich! Änderungen grundsätzlich möglich, Termine bitte freihalten auch die Spieltermine- Keine Skiausfahrten wenn Spieltermine!! Abmeldung nur persönlich (keine SMS, kein FACEBOOK) !Viel Spass und eine Verletzungsfreie Vorbereitung!! Peter und Herbert (0170/3371717)**