

DJK GW Menden – 1. Seniorenmannschaft: Vorbereitung auf die Saison 2010/2011

Datum	Tag	Uhrzeit	Einheit
11.07.2010	Sonntag	13.00	Trainingsauftakt
13.07.2010	Dienstag	19.30 bis 21.15	Training
15.07.2010	Donnerstag	19.30 bis 21.15	Training
16.07.2010	Freitag	17.30 bis 19.00	Waldlauf mit anschließender Einheit Leitmecke
18.07.2010	Sonntag	15.00	Vorbereitungsspiel RW Unna (H)
20.07.2010	Dienstag	19.30 bis 21.15	Training
22.07.2010	Donnerstag	19.30 bis 21.15	Training
23.07.2010	Freitag	18.00 bis 19.30	Training
25.07.2010	Sonntag	16.00	Sportwoche Lendringsen: SV Langschede
27.07.2010	Dienstag	20.00	Sportwoche Lendringsen: SuS Beckum
29.07.2010	Donnerstag	20.00	Sportwoche Lendringsen: BSV Lendringsen
30.07.2010	Freitag	17.30 bis 19.00	Training, bei Weiterkommen in Lendringsen: frei
31.07.2010	Samstag	15.00 oder 17.30	Sportwoche Lendringsen: Spiel um Platz 3/ Finale
02.08.2010	Montag	18.15	Sportwoche Hüingsen gegen VfK Iserlohn
03.08.2010	Dienstag	19.30 bis 21.15	Training
05.08.2010	Donnerstag	18.15 19.30 bis 21.15	Sportwoche Hüingsen: bei Weiterkommen VTS oder SFOll, sonst Training
06.08.2010	Freitag	20.00 18.00 bis 19.00	Sportwoche Hüingsen bei Weiterkommen Sonst Training
08.08.2010	Sonntag	15.30 o. 17.30 17.00	Sportwoche Hüingsen bei Weiterkommen Sonst Vorbereitungsspiel TuS Hachen (A)
10.08.2010	Dienstag	19.30 bis 21.15	Training
12.08.2010	Donnerstag	19.30 bis 21.15	Training
13.08.2010	Freitag	16.00	Abfahrt Trainingslager Rheine
bis	bis		
15.08.2010	Sonntag	16.00	nach Rückkehr: Vorbereitungsspiel gegen SF Sümmern (H)
17.08.2010	Dienstag	19.30 bis 21.15	Training
19.08.2010	Donnerstag	19.30 bis 21.15	Training
20.08.2010	Freitag	18.00 bis 19.30	Training
22.08.2010	Sonntag		Pokalspiel oder Freundschaftsspiel
24.08.2010	Dienstag	19.30 bis 21.15	Training
26.08.2010	Donnerstag	19.30 bis 21.15	Training
27.08.2010	Freitag	19.30 bis Offen	Gemütliches Zusammensein (Grillen)
29.08.2010	Sonntag	15.00	1. Meisterschaftsspiel

Zu den Trainigseinheiten auf dem Platz sind grundsätzlich Laufschuhe mit zu bringen.

Abmeldungen bitte nur persönlich bei mir (0171-8280104).

Wünsche Euch und mir viel Spaß, viel Erfolg und eine verletzungsfreie Vorbereitung. Uwe Röttger

