



Vorbereitungsplan

Winter Saison 2014/15



ASV ELISABETHSZELL

<u>Freitag, 30. Januar 2015</u>	19:00	Freiwillige Laufeinheit, Sportheim
<u>Freitag, 6. Februar 2015</u>	19:00	Freiwillige Laufeinheit, Sportheim
<u>Donnerstag, 12. Februar 2015</u>	19:00	Vorbereitungsstart / Halle (Ausdauer)
<u>Freitag, 13. Februar 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
<u>Sonntag, 15. Februar 2015</u>	18:00	Zumba (Schulhaus E'zell)
<u>Donnerstag, 19. Februar 2015</u>	19:00	Halle + Laufeinheit
<u>Freitag, 20. Februar 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
<u>Sonntag, 22. Februar 2015</u>	18:00	Aqua-Fitness (Mariandl)
<u>Dienstag, 24. Februar 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
<u>Donnerstag, 26. Februar 2015</u>	19:00	Training, Halle (Kraft, Ausdauer u. Koordination)
<u>Freitag, 27. Februar 2015</u>	18:00	Rückenschule und Ausdauertraining (Schulhaus E'zell)
<u>Dienstag, 3. März 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
<u>Donnerstag, 5. März 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
<u>Freitag, 6. März 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
<u>Sonntag, 8. März 2015</u>	16:00	Vorbereitungsspiel 1. Mannschaft (SV Kollnburg) (in Ruhmannsfelden/ Kunstrasen)
<u>Dienstag, 10. März 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
<u>Mittwoch, 11. März 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
<u>Freitag, 13. März 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
<u>Sonntag, 15. März 2015</u>	12:00	Vorbereitungsspiel SV Atzenzell-Sattelbogen (in Vilzing/ Kunstrasen)
<u>Dienstag, 17. März 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
<u>Freitag, 20. März 2015</u>	19:00	Training, Sportheim
	21:00	Spielerversammlung

Sonntag, 22. März 2015

RÜCKRUNDENSTART

Trainingsabsagen bis spätestens **2 Stunden vor Beginn.**

Zu jeder Trainingseinheit Fussball-, Turn- und Laufschuhe mitnehmen
Hallentraining ist für KEINEN eine Ausnahme, auch hier Lauf- und Turnschuhe dabei haben
Treffpunkte bei Spielen werden in den Spielerversammlungen bekannt gegeben

Absagen an Tel: 0171/1265522