



Wintervorbereitung Spvgg. 1910 Langenselbold

Tag	Datum	Uhrzeit	Termin
Dienstag	21.01.2020	19:30 Uhr	Training
Donnerstag	23.01.2020	19:30 Uhr	Training
Freitag	24.01.2020	19:30 Uhr	Training und Sitzung
Sonntag	26.01.2020	11:30 Uhr	Training
Dienstag	28.01.2020	19:30 Uhr	Training
Donnerstag	30.01.2020	19:30 Uhr	Training
Freitag	31.01.2020	19:30 Uhr	FS Spiel 1. Mannschaft gegen Alemannia Klein Auheim
Dienstag	04.02.2020	19:30 Uhr	Training
Donnerstag	06.02.2020	20:00 Uhr	FS Spiel 1. Mannschaft gegen Phoenix Düdelsheim
Freitag	07.02.2020	19:30 Uhr	Training und Sitzung
Wintercup			
Samstag	08.02.2020	13:00 Uhr	Spvgg. Langenselbold gegen SG Büches Rohrbach
		15:00 Uhr	Spvgg. Langenselbold gegen Eintracht Windecken
		17:00 Uhr	Eintracht Windecken gegen SG Büches Rohrbach
Sonntag	09.02.2020	11:00 Uhr	FS Spiel 1. Mannschaft gegen TSV Kassel
		15:00 Uhr	FS Spiel 1. Mannschaft gegen FSV Niedergründau
		19:30 Uhr	Training
Donnerstag	13.02.2020	19:30 Uhr	Training
Freitag	14.02.2020	19:30 Uhr	FS Spiel 1. Mannschaft gegen SG Büches Rohrbach
Sonntag	16.02.2020	11:00 Uhr	FS 1. Mannschaft gegen FSV Geislitz
Dienstag	18.02.2020	19:30 Uhr	Training
Donnerstag	20.02.2020	19:30 Uhr	Training
Vom 21.02.2020 bis 26.02.2020 Faschingspause			
Donnerstag	27.02.2020	19:30 Uhr	Training
Freitag	28.02.2020	19:30 Uhr	Training
Sonntag	01.03.2020	15:00 Uhr	PS 1. Mannschaft gegen Dörnigheimer SV

Erklärung: gegen = Zuhause / in= Auswärts

Danach ist immer Dienstags und Freitags 19:30 Uhr Training (Freitags 21.15 Spielersitzung)

Abmeldung bis 3 Stunden vor Veranstaltung bei Patrick Falk 0151/50655887

Keine SMS oder WhatsApp

Zu allen Trainings und Freundschaftsspielen, sind auch die **Laufschuhe** mitzubringen

Änderungen des Trainingsplans bleiben vorbehalten!!!

Traningsplan Individuell

Tag	Datum	Aktivität
Sa o. So	04. / 05.01.2020	Lauf über 5 KM 30 Minuten
Di o. Mi	07. / 08.01.2020	Lauf über 5 KM 30 Minuten
Do o. Fr	09. / 10.01.2020	Lauf über 5 KM 30 Minuten
Di o. Mi	14. / 15.01.2020	Lauf über 7,5 KM 45 Minuten
Do o. Fr	16. / 17.01.2020	Lauf über 7,5 KM 45 Minuten
Sa o. So	18. / 19.01.2020	Intervall über 30 Minuten / 2 Min Tempo / 2 Min./ ca 3,5 KM