



Trainingsplan Wintervorbereitung Saison 2018/2019

SuS Holzhausen 1920 e.V.



Datum	Uhrzeit	Trainingseinheit	Ort
Samstag, 26. Januar 2019	13:30	Trainingsauftakt mit anschl. Besprechung / gem. Bundesliga gucken	Platz SuS / Sportlerheim
Sonntag, 27. Januar 2019	13:00	Laufeinheit	Kahle Wart
Montag, 28. Januar 2019			
Dienstag, 29. Januar 2019	20:15	Training	gr. Halle
Mittwoch, 30. Januar 2019			
Donnerstag, 31. Januar 2019	19:30	Fitness mit Karo	kl. Halle
Freitag, 1. Februar 2019	19:00	Testspiel gg. TV Elverdissen (I.)	Elverdissen (KuRa)
Samstag, 2. Februar 2019	noch offen	Spinning / Kurs	Outfit Lübbecke
Sonntag, 3. Februar 2019	12:00 / 13:00	Torwartraining / Laufeinheit	Platz / Kahle Wart
Montag, 4. Februar 2019			
Dienstag, 5. Februar 2019	20:15	Training	gr. Halle
Mittwoch, 6. Februar 2019	19:30	Testspiel gg. TuS Bruchmühlen II (I.)	Bruchmühlen (KuRa)
Donnerstag, 7. Februar 2019	19:30	Fitness mit Karo	kl. Halle
Freitag, 8. Februar 2019			
Samstag, 9. Februar 2019	13:00 / 14:00	Testspiel gg. TuS Tengern III (I.) / Testspiel gg. TuRa Espelkamp II (II.)	Hüllhorst (KuRa) / Espelkamp
Sonntag, 10. Februar 2019	12:00 / 13:00	Torwartraining / Training	Platz SuS
Montag, 11. Februar 2019			
Dienstag, 12. Februar 2019	19:00	Training	Platz SuS
Mittwoch, 13. Februar 2019			
Donnerstag, 14. Februar 2019	19:30	Testspiel gg. SV Löhne Oberbeck (I.)	Löhne (KuRa)
Freitag, 15. Februar 2019			
Samstag, 16. Februar 2019			
Sonntag, 17. Februar 2019	12:00 / 13:00	Besprechung (I.) / Spiel gg. TuS Lavern I (II.)	Sportlerheim / Platz SuS
Montag, 18. Februar 2019			
Dienstag, 19. Februar 2019	19:00	Training	Platz SuS
Mittwoch, 20. Februar 2019			
Donnerstag, 21. Februar 2019	19:00	Training	Platz SuS
Freitag, 22. Februar 2019	19:00	Training (anschl. Mannschaftsabend 🍷)	Platz SuS
Samstag, 23. Februar 2019			
Sonntag, 24. Februar 2019	13:00 / 15:00	Spiel gg. Lavern II (II.) / Spiel gg. VfL Frotheim (I.)	Lavern / Platz SuS
Montag, 25. Februar 2019			
Dienstag, 26. Februar 2019		Training	Platz SuS
Mittwoch, 27. Februar 2019			
Donnerstag, 28. Februar 2019		Training	Platz SuS
Freitag, 1. März 2019			
Samstag, 2. März 2019			
Sonntag, 3. März 2019	13:15 / 15:00	Ligaspiel gg. TuS Nettelstedt (II.) / Ligaspiel gg. BSC Blasheim (I.)	Platz SuS

Kurzfristige Änderungen des Trainingsplanes vorbehalten.

Wenn nicht anders gekennzeichnet, gelten alle Einheiten für die I. und II.

Bei Verhinderung sollte sich jeder Spieler rechtzeitig und persönlich bei seinem Trainer abmelden. Sonst Strafe!!!

In der Vorbereitung sind zu jedem Training Fußball- und Laufschuhe (ggfs. Hallenschuhe) mitzubringen.

Daniel Bönker
Tel.: 0171-6021664

Jan Kleine-Beek
Tel.: 0151-23512359

