

SV Freden 1. und 2. Herren

Saison 2014/2015

Torsten Fredrich

Trainer 1.Hr.
0162 2727892

Peter Barteleit Ingo Altmann
Co. Trainer Betreuer
0175 5472009 0171 5162491

Vorbereitungsplan Hinserie

	Datum	Beginn	Treffen	Spielort	Spiel/Training	Sonstiges
Sonntag	20.07.14	11:00 Uhr			Training	Trainingsstart, anschl. Besprechung
Montag	21.07.14	19:00 Uhr			Training	
Mittwoch	23.07.14	19:00 Uhr			Training	
Donnerstag	24.07.14	19:00 Uhr	18:00 Uhr	Freden	Spiel	Gegner WTW Wallensen
Freitag	25.07.14	19:00 Uhr			Training	
Sonntag	27.07.14	15:00 Uhr	13:30 Uhr	Freden	Spiel	Gegner Conc. Hildesheim
Dienstag	29.07.14	19:00 Uhr			Training	
Donnerstag	31.07.14	19:00 Uhr			Training	
Freitag	01.08.14	19:00 Uhr	17:30 Uhr	Banteln	Spiel	Gegner MTV Banteln
Sonntag	03.08.14	15:00 Uhr	13:30 Uhr	Eitzum	Spiel	Gegner SG Eitzum/Rhe./Br.
Dienstag	05.08.14	19:00 Uhr			Training	
Donnerstag	07.08.14	19:00 Uhr			Training	
Freitag	08.08.14	19:00 Uhr			Training	
Sonntag	10.08.14	15:00 Uhr			1. Punktspiel	Gegner ?
Dienstag	12.08.14	19:00 Uhr			Training	
Mittwoch	13.08.14	18:30 Uhr			Kreispokal	Gegner ?
Freitag	15.08.14	19:00 Uhr			Training	
Sonntag	17.08.14	15:00 Uhr			Spiel	Gegner ?

Da die Vorbereitung relativ spät beginnt, ca 14 Tage vor Trainingsstart regelmäßig eigenständige Laufeinheiten durchführen. In der ersten Trainingswoche wird ein Fitnessstest durchgeführt. Bei positivem Ergebnis wird in der Vorbereitung überwiegend mit Ball trainiert.

Während der Saison jeweils Dienstag und Freitag ab 19:00 Uhr Training.

Zu jeder Einheit Laufschuhe und Badehose mitbringen!!!!!!!!!!!!Viel Erfolg.....