



SG Schönthal/Premeischl

Wolfgang Galli 0151/14333016
wolfgang.galli@t-online.de

Sommervorbereitung 2016



Spielsitzung jeweils nach dem Abschlusstraining
Bitte zu jeder Einheit Laufschuhe mitbringen

Datum	Einheit	Zeit	Sonstiges
So. 05.06.2016	Spielsitzung	18:00 Uhr	Gasthaus Klosterschänke, Schönthal
Mo. 06.06.2016 Mi. 08.06.2016 Do. 09.06.2016	Ausdauerlauf nach der Dauermethode Puls: ca. 120 (3 Läufe)	jeweils ca. 60 min	Heimtraining
1. Woche			
Fr. 10.06.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal
Sa. 11.06.2016	Training (Theorie + 2 Einheiten)	14:30 Uhr – 18:00 Uhr	Schönthal
Mo. 13.06.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal
Mi. 15.06.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal
Fr. 17.06.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal/ Sitzung Klosterschänke
Sa. 18.06.2016	Internes Kleinfeldturnier	Beginn: 15:30 Uhr	Premeischl/ Sportheim VFR
2. Woche			
Mo. 20.06.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal
Mi. 22.06.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal
Do. 23.06.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal/ Sitzung Klosterschänke
Sa. 25.06.2016	SG (II) : TB 03 Roding (II) SG (I): Pemfling (I)	Anstoß: 16:00 Uhr Anstoß: 18:00 Uhr	Premeischl/ Becht Premeischl
3. Woche			
Mo. 27.06.2016	Heimtraining	Regenerationslauf ca. 45 min. bei Puls 120	Heimtraining
Mi. 29.06.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal
Fr. 01.07.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal/ Sitzung Klosterschänke
Sa. 02.07.2016	Pokalturnier in Raindorf (2 Spiele mit à 2X30min)	Auslosung: 11:30 Uhr Turnierbeginn: 12:00 Uhr	Raindorf
So. 03.07.2016	Pokalturnier in Raindorf (1 Spiel mit 2X45 min)	Turnierbeginn: 13:00 Uhr	Raindorf
4. Woche			
Mo. 04.07.2016	Heimtraining	Regenerationslauf ca. 45 min. bei Puls 120	Heimtraining
Mi. 06.07.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal/ Sitzung Klosterschänke
Fr. 08.07.2016	TB 03 Roding (I) : SG (I)	Anstoß: 18:30 Uhr	Roding
So. 10.07.2016	1. FC Rötzt (II) : SG (II) 1. FC Rötzt (I) : SG (I)	Anstoß: 16:00 Uhr Anstoß: 18:00 Uhr	Rötzt
5. Woche			
Di. 12.07.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal
Fr. 15.07.2016	Training SG (III) : FC Lederdorn	19:00 Uhr Anstoß: 19:30 Uhr	Schönthal/ Sitzung Klosterschänke Premeischl
So. 17.07.2016	SG (II) : FC Ovi-Teunz (II) SG (I) : FC Ovi -Teunz (I)	Anstoß: 16:00 Uhr Anstoß: 18:00 Uhr	Premeischl/ Becht Premeischl
6. Woche			
Mo. 18.07.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal
Mi. 20.07.2016	Training	19:00 Uhr	Schönthal
Fr. 22.07.2016	Training SG (III) : Gegner steht noch nicht fest	19:00 Uhr Anstoß: ?	Schönthal Ort: ?
So. 24.07.2016	SG (II) : 1. SG Regental (II) SG (I) : 1. SG Regental (I)	Anstoß: 16:00 Uhr Anstoß: 18:00 Uhr	Premeischl/ Becht Premeischl
7. Woche			
Di. 26.07.2016	Training	19:00 Uhr	Premeischl
Fr. 29.07.2016	Training	19:00 Uhr	Premeischl/ Sitzung Becht Premeischl