

## Trainingsplan Vorbereitung B-Junioren 2017/2018:

**Jeder Spieler sollte vor dem ersten Training mindestens 3 Läufe a 45 Minuten absolviert haben 😊**

Mo. 14.08:	19.00 Uhr	Sportplatz Mahlberg, Lauftraining + Platz
Mi. 16.08:	19.00 Uhr	Sportplatz Orschweier, Lauftraining + Platz
Sa. 19.08:	10.30 Uhr	Sportplatz Orschweier, Lauftraining + Platz
Mo. 21.08:	19.00 Uhr	Sportplatz Mahlberg
Di. 22.08:	18.30 Uhr	<b>Spiel in Dinglingen</b>
Fr. 25.08:	18.00 Uhr	Sportplatz Orschweier
Sa. 26.08:	14.30 Uhr	<b>Spiel ....</b>
Mo. 28.08:	19.00 Uhr	Sportplatz Mahlberg
Mi. 30.08:	19.00 Uhr	Sportplatz Orschweier, Lauftraining + Platz
Fr. 01.09:	18:00 Uhr 20.00 Uhr	Trainingslager Abendessen
Sa. 02.09:	10.00 Uhr 12.00 Uhr 13.00 Uhr 18.00 Uhr	Trainingslager Mittagessen ..... <b>Spiel Wallburg</b>
Mo. 04.09:	19.00 Uhr	Sportplatz Mahlberg
Mi. 06.09:	19.00 Uhr	<b>Spiel in Sasbachwalden</b>
<b>Sa. 09.09:</b>	<b>14.30 Uhr?</b>	<b>Pokalspiel</b>
Mo. 11.09:	19.00 Uhr	Sportplatz Mahlberg
Mi. 13.09:	19.00 Uhr	Sportplatz Orschweier
<b>Sa. 16.09:</b>	<b>14.30 Uhr?</b>	<b>Saisonauftakt</b>

**Bei den Lauftrainings sind Lafschuhe mitzubringen!!!!**

Bei Verhinderung ist sich bei mir oder Michael abzumelden (WhatsApp, SMS, Anruf)!!!!

Änderungen vorbehalten.

Christian Probst  
0170 5201797  
chpchristian@aol.com

Michael Günther  
0151 53860306  
info@two-in-one-design.de

### Ansonsten:

- **Ich wünsche Euch einen tolle Ferienzeit 😊😊😊😊😊😊**
- **Vergesst auch nicht in den Ferien etwas für Eure Fitness zu tun, es wird eine knackige Runde werden 😊. Nur gemeinsam sind wir stark! Teamgeist!!!**

**B  
E  
Z  
I  
R  
K  
S  
L  
L  
I  
G  
A  
!!!  
!!!  
!!!**