

Vorbereitungsplan Rückrunde Saison 2011/12

Montag	06.02.2012	Training
Mittwoch	08.02.2012	Training
Freitag	10.02.2012	Training
Samstag	11.02.2012	Spinning im „Sägewerk“ 16:00 Uhr 1. Gruppe 17:00 Uhr 2. Gruppe
Montag	13.02.2012	Training
Mittwoch	15.02.2012	Training
Freitag	17.02.2012	Training
Samstag	18.02.2012	TSV Hilgertshausen – DJK 1. Mannschaft Kunstrasen
Sonntag	19.02.2012	ST Kraiberg – DJK 1. Mannschaft 15:00 Uhr
Dienstag	21.02.2012	Training
Donnerstag	23.02.2012	Training
Samstag	25.02.2012	DJK – FSV Großaitingen 1. Mannschaft 15:00 Uhr
Sonntag	26.02.2012	SV Manching – DJK 1. Mannschaft 15:00 Uhr
Dienstag	28.02.2012	Training
Mittwoch	29.02.2012	Training
Freitag	02.03.2012	Training
Sonntag	04.03.2012	TSV Kösching – DJK 1. Mannschaft 15:00 Uhr
Dienstag	06.03.2012	Training
Freitag	09.03.2012	Training
Sonntag	11.03.2012	1. Punktspiel in Ettenbeuren

Punktspielbeginn der 2. Mannschaft ist am 24.03.2012!

Bitte bei jedem Training Lafschuhe mitbringen!!!!!!!

In der Woche vor Trainingsstart 3 Ausdauerläufe á 30 Minuten.

Es besteht in der Zeit für Dezember und Januar im Sägewerk die Möglichkeit, für 80,- Euro (beide Monate) das komplette Fitnessprogramm mit Einweisung und Anweisung zu nutzen, um die Muskulatur aufrechtzuerhalten. Voraussetzung: mindestens 5 Personen