



## Vorbereitungsplan Sasion 2010/11 Damen SC Sand II



<b>17.07.2010</b>	<b>Sa</b>	<b>17.00</b>	<b>Besprechung /Ziele</b>
<b>21.07.2010</b>	<b>Mi</b>	<b>19.00</b>	<b>Trainingsauftakt</b>
<b>25.07.2010</b>	<b>So</b>	<b>17.30</b>	<b>Sportfest/SC Sand II - Freib/Zähringen</b>
26.07.2010	Mo	19.00	Training
28.07.2010	Mi	19.00	Training
30.07.2010	Fr	19.00	Training
02.08.2010	Mo	19.00	Training
04.08.2010	Mi	19:00	Training
06.08.2010	Fr	19:00	Training
07.08.2010	Sa	15:00	Training
<hr/>			
09.08.2010	Mo	19:00	Training
11.08.2010	Mi	19:00	Training
13.08.2010	Fr	19:00	Training
<hr/>			
16.08.2010	Mo	19.00	Training
18.08.2010	Mi	19:00	Training
20.08.2010	Fr	19:00	Training
<hr/>			
23.08.2010	Mo	19:00	Training
25.08.2010	Mi	19:00	Training
27.08.2010	Fr	19:00	Training
<b>29.08.2010</b>	<b>So</b>	<b>15:00</b>	<b>Freib/Zähringen - SC Sand II</b>
<hr/>			
30.08.2010	Mo	19:00	Training
<b>01.09.2010</b>	<b>Mi</b>	<b>19:00</b>	<b>VFB Unzhurst - SC Sand II</b>
03.09.2010	Fr	19:00	Training
<b>04.09.2010</b>	<b>Sa</b>	<b>16:00</b>	<b>PSV Freiburg - SC Sand II</b>
<hr/>			
06.09.2010	Mo	19:00	Training
08.09.2010	Mi	19:00	Training
10.09.2010	Fr	19:00	Training
11.09.2010	Sa	16:00	SC Sand II - SV Ottenau

**Zu allen Trainingseinheiten sind Laufschuhe mitzubringen!!!**

**Bei Verhinderungen Abmeldung persönlich nur bei Mir!!!!**

**Telefon 07822/440629 o. 0172/7658298**

**Euer Coach :** Jörg Bachmann  
**Co-Trainer :** Fikret Yildiz  
**Manager:** Gerald Jungmann  
**Abtl.** Doris Engel