

Vorbereitung Rückrunde Saison 2011/2012, SC Urbach

Do, 19.01.12, 19:30 Uhr, Trainingsauftakt

Fr, 20.01.12, 19:30 Uhr, Training

Sa, 21.01.12, frei

So, 22.01.12, frei

Mo, 23.01.12, 19:30 Uhr, Training

Di, 24.01.12, frei

Mi, 25.01.12, 19:30 Uhr, Training

Do, 26.01.12, 19:30 Uhr, Training

Fr, 27.01.12, 19:30 Uhr Training

Sa, 28.01.12, frei

So, 29.01.12, 15:00 Uhr, Spiel, TB Beinstein I – SC U

Mo, 30.01.12, frei

Di, 31.01.12, 19:30 Uhr, Training

Mi, 01.02.12, frei

Do, 02.02.12, 19:30 Uhr, Training

Fr, 03.02.12, 19:30 Uhr, Training

Sa, 04.02.12, 09:30 Uhr Training u. 14:00 Uhr SC U – SG Bettringen

So, 05.02.12, Spiel, SC U II – TSG Buhlbronn

Mo, 06.02.12, 19:30 Uhr, Training

Di, 07.02.12, 19:30 Uhr, Training

Mi, 08.02.12, frei

Do, 09.02.12, 19:30 Uhr, Training

Fr, 10.02.12, frei

Sa, 11.02.12, 14:00 Uhr, Spiel, SC U – TSV Waldhausen

So, 12.02.12, frei

Mo, 13.02.12, 19:30 Uhr, Training

Di, 14.02.12, frei

Mi, 15.02.12, 19:30 Uhr, Spiel, TSV Rudersberg – SC U

Do, 16.02.12, frei

Fr, 17.02.12, 19:30 Uhr, Training

Sa, 18.02.12, frei

So, 19.02.12, 12:45 Uhr SCU II–SC KorbII/ 14:30 Uhr SCU I- SC Korb

Mo, 20.02.12, frei, Rosenmontag

Di, 21.02.12, frei, Fasching

Mi, 22.02.12, 19:30 Uhr, Training

Do, 23.02.12, 19:30 Uhr Training

Fr, 24.02.12, frei

Sa, 25.02.12, frei

So, 26.02.12, 1. Spiel, Rückrunde, SC U – TB Beinstein II

- zwischendurch wird in der Espachhalle auch ein

Kraft-/Koord.-Training oder auch Life-Kinetik durchgeführt

- bitte zu jedem Training Laufschuhe mitbringen !!!

Änderungen sind jederzeit möglich, auch aufgrund Witterung.

Weitere Rückfragen unter...

Trainer	Ralf Haluk	07181-488484 bzw. 0175-2924549
Co-Trainer	Mike Nuding	07181-488666 bzw. 0172-5368669
TS Trainer	Dietmar Schiek	07181-86213 bzw. 0171-4425915
Trainer SC II	Matthias Baumann	07181-89398 bzw. 0170-2866714

Achtung: Es wird vorausgesetzt, dass jeder ab etwa zwei Wochen vor Trainingsbeginn mindestens 4 Laufeinheiten (Dauer: 60-70 Min., Puls sollte unter 150 pro Min. sein; sogenannter lockerer Ausdauerlauf) durchführt. Wir wollen ab Donnerstag, 19. Januar 2012 richtig ins Vorbereitungstraining einsteigen!!!

Viel SPASS und eine GUTE, VERLETZUNGSFREIE Vorbereitung zu einer hoffentlich erfolgreichen Rückrunde !