

Vorbereitungsplan Winter 2009 DJK Ensdorf

Stand: 20.02.2009

Trainer: Gebhard Hauer
Tel.: 09624/617 (P) / 09621/890-311 (A)
Handy: 0175/4620173
E-Mail: gebhard.hauer@asamnet.de

SPIELER:

Wo ist was?

Hallentraining = Leopoldkaserne Amberg
Trainingseinheit = Sportgelände DJK Ensdorf
Laufeinheit = Treffpunkt Sportheim DJK Ensdorf

Aufwärmseinheiten:

1. Woche:

Sa. 31.01.2009 16.00 Uhr Hallentraining
So. 01.02.2009 10.00 Uhr Laufeinheit

2. Woche:

Sa. 07.02.2009 16.00 Uhr Hallentraining
So. 08.02.2009 10.00 Uhr Laufeinheit

3. Woche:

Sa. 14.02.2009 16.00 Uhr Hallentraining
So. 15.02.2009 10.00 Uhr Laufeinheit

Heiße Phase der Vorbereitung:

1. Woche:

Di. 17.02.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Mi. 18.02.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Fr. 20.02.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Sa. 21.02.2009 16.00 Uhr Hallentraining
So. 22.02.2009 10.00 Uhr Laufeinheit

2. Woche:

Mi. 25.02.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Fr. 27.02.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Sa. 28.02.2009 16.00 Uhr Hallentraining
So. 01.03.2009 13.15 Uhr SV Traßlberg II
15.00 Uhr SV Traßlberg

3. Woche:

Di. 03.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Mi. 04.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Fr. 06.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Sa. 07.03.2009 14.00 Uhr Laufeinheit
So. 08.03.2009 13.15 Uhr DJK Dürnsricht II
15.00 Uhr DJK Dürnsricht

4. Woche:

Di. 10.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Mi. 11.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Fr. 13.03.2009 17.00 Uhr Trainingseinheit
**19:30 Uhr Hauptversammlung
(Pflicht) DJK Ensdorf**
Sa. 14.03.2009 14.00 Uhr Laufeinheit
So. 15.03.2009 13.15 Uhr SV Etzelwang II
15.00 Uhr SV Etzelwang

5. Woche:

Di. 17.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Mi. 18.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit Fr.
20.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Sa. 21.03.2009 14.00 Uhr Laufeinheit
So. 22.03.2009 13.15 Uhr DJK Schmidgaden II
15.00 Uhr DJK Schmidgaden

6. Woche:

Di. 24.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Mi. 25.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Fr. 27.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
So. 29.03.2009 15.00 Uhr SV Ursulapoppenricht
**1. Punktspiel II. Mannschaft
15.00 Uhr TSV Theuern II**

7. Woche:

Di. 31.03.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Mi. 01.04.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
Fr. 03.04.2009 19.00 Uhr Trainingseinheit
So. 05.04.2009 **Saisonauftritt Heimspiele
13.15 Uhr Kümmersbruck II
15.00 Uhr SV Schmidmühlen**

Ich wünsche allen Spielern eine verletzungsfreie Vorbereitungszeit. Die Trainingseinheiten sind für die Rückrunde für jeden Spieler, sollte er keinen vernünftigen Entschuldigungsgrund haben, ein „Muss“. Das sind wir unseren Fans schuldig. Und wir wollen nächste Saison, mit einem hoffentlichen „Traumkader“, in der Kreisliga dabei sein.

Gebhard Hauer

Vorbereitungsplan Winter 2009 DJK Ensdorf
Stand: 20.02.2009

Trainer