

Rückrunde 2010

Trainingseinheiten/Vorbereitungsspiele

Trainer:

Gebhard Hauer

Tel.: 09624/617 (P)

09621/890-311 (A)

Handy: 0175/4620173

E-Mail: gebhard.hauer@asamnet.de

SPIELER:

Trainingstage/Vorbereitungsspiele

Aufwärmeinheiten/Sicherung der Grundkondition:

1. Woche:

Samstag	16.01.2010	13.00 Uhr	Hallentraining Ensdorf
---------	------------	-----------	------------------------

2. Woche:

Mittwoch	20.01.2010	19.00 Uhr	Lauf/Ensdorf/Radweg
Samstag	23.01.2010	13.00 Uhr	Hallentraining Ensdorf

3. Woche:

Mittwoch	27.01.2010	19.00 Uhr	Lauf/Ensdorf/Radweg
Samstag	30.01.2010	13.00 Uhr	Hallentraining Ensdorf

4. Woche:

Mittwoch	03.02.2010	19.00 Uhr	Lauf/Ensdorf/Radweg
Samstag	06.02.2010	13.00 Uhr	Hallentraining Ensdorf

5. Woche:

Donnerstag	11.02.2010	19.00 Uhr	Lauf/Ensdorf/Radweg
Samstag	13.02.2010	13.00 Uhr	Hallentraining Ensdorf

6. Woche:

Mittwoch	17.02.2010	19.00 Uhr	Lauf/Ensdorf/Radweg
Samstag	20.02.2010	13.00 Uhr	Hallentraining Ensdorf

Heiße Phase der Vorbereitung/Ausdauer/Kraft/Schnelligkeit:

1. Woche:

Dienstag	23.02.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Mittwoch	24.02.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Donnerstag	25.02.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Samstag	27.02.2010	14.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Sonntag	28.02.2010	14.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf

2. Woche:

Mittwoch	03.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Donnerstag	04.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Freitag	05.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Samstag	06.03.2010	14.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Sonntag	07.03.2010	15.00 Uhr	ASV Haselmühl - DJK Ens Dorf 0-5 Torschützen: 3xSiebert, Windisch, Eiletz

3. Woche:

Mittwoch	10.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Donnerstag	11.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Freitag	12.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Samstag	13.03.2010	13.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Sonntag	14.03.2010	15.00 Uhr	SV Trisching - DJK Ens Dorf Torschützen: 3xWestiner, Trager S., Eigentor, 2xSiebert

4. Woche:

Dienstag	16.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Mittwoch	17.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Freitag	19.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Samstag	20.03.2010	13.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf
Sonntag	21.03.2010	14.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ens Dorf

5. Woche:

Dienstag	23.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Mittwoch	24.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Freitag	26.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Sonntag	28.03.2010	13.15 Uhr 15.00 Uhr	DJK Ensdorf II – SV Vilshofen II DJK Ensdorf – SV Vilshofen (Spielort wird kurzfristig bekannt gegeben)

6. Woche:

Dienstag	30.03.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Donnerstag	01.04.2010	19.00 Uhr	Trainingseinheit Sportgelände DJK Ensdorf
Samstag	03.04.2010		<u>Punktspielstart</u>
		14.15 Uhr	DJK Ensdorf II – ESV Amberg
		16.00 Uhr	DJK Ensdorf - DJK-Ammerthal II

**ACHTUNG: Folgendes Nachholspiel wurde angesetzt:
Ostermontag 05.04.2010 13.15 Uhr SV Inter Bergsteig II – DJK Ensdorf II**

Leider ist die Winterpause für den Sportler/Fußballer viel zu lang. 14 Tage Regeneration sind ausreichend. Anschließend sollte man seine noch vorhandene Grundkondition durch leichtes regelmäßiges Training erhalten. Längere Pause und dann intensives Training/Laufen sind verkehrt.

An Wochenenden, wo winterliche Verhältnisse herrschen, ist natürlich ein Eishockeyspiel auch von Nutzen.

Fitnessstudio

Gebhard Hauer
Trainer