

Vorbereitungsplan Rückrunde 2011/2012

1. Woche

Di. 24.01	19.15	Training	Kutenholz	Bespr./Ziele/Training
Do. 26.01	19.30	Schwimmen	Bremervörde	treffen 18.45 in Kutenholz oder 19.15 Bremervörde

2. Woche

Mo. 30.01	20.15	Spinning	Horneburg	treffen 19.30 in Kutenholz oder 19.50 in Horneburg
Mi. 01.02	19.15	Traininig	Kutenholz	
Sa. 04.02	11.00	Hallent./Güldicup	Realsch. Camper Höhe	treffen 9.45 in Kutenhol 10.15 in Stade

3. Woche

Trainingslager

Mo. 06.02	19.15	Training	Kutenholz	
Mi. 08.02	19.30	Spiel	Schwimmen	treffen 19.00 in Kutenholz oder 19.15 in Stade
Fr. 10.02	19.15	Training	Kutenholz	
Sa. 11.02	11.00	Training	Kutenholz	
	14.00	Training/Sauna		
So. 12.02	11.45	Spinning	Horneburg	treffen 10.45 in Kutenholz oder 11.15 in Horneburg

4. Woche

Di. 14.02	19.15	Training	Kutenholz	
Mi. 15.02	19.30	Spiel	Güldenstern	treffen 18.00 in Kutenholz oder 18.30 in Stade
Fr. 17.02	19.30	Spiel	Bremervörde	treffen 18.15 in Kutenholz
So. 19.02	14.00	Samtge. Hallencup	Kutenholz	treffen 12.45 Turnhalle

5. Woche

Di. 21.02	19.15	Training	Kutenholz	
Do. 23.02	19.15	Training	Kutenholz	

6. Woche

Di. 28.02	19.15	Training	Kutenholz	
Do. 01.03	19.15	Training	Kutenholz	
Fr. 02.03	19.30	Jahreshauptversammlung FC Mulsum/Kutenholz		
So. 04.03	12.00	Spiel/Immenbeck II	Immenbeck	treffen 10.15 Kutenholz

Zu jedem Training sind Jogging- bzw. Laufschuhe mitzubringen.

Geringfügige Änderungen sind in der Vorbereitungsphase möglich.