

Vorbereitungsplan Damen Saison 2011/2012					
1. Juli 2011	Fr	Ferien / Urlaub	1. August 2011	Mo	Training GKB 19-20.30 Uhr
2. Juli 2011	Sa	Ferien / Urlaub	2. August 2011	Di	
3. Juli 2011	So	Ferien / Urlaub	3. August 2011	Mi	Aktivität
4. Juli 2011	Mo	Ferien / Urlaub	4. August 2011	Do	Training GKB 19.30-21 Uhr
5. Juli 2011	Di	Ferien / Urlaub	5. August 2011	Fr	
6. Juli 2011	Mi	Ferien / Urlaub	6. August 2011	Sa	Jux Turnier 11 Uhr
7. Juli 2011	Do	Ferien / Urlaub	7. August 2011	So	Freundschaftsspiel 15 Uhr
8. Juli 2011	Fr	Ferien / Urlaub	8. August 2011	Mo	Training GKB 19-20.30 Uhr
9. Juli 2011	Sa	Ferien / Urlaub	9. August 2011	Di	
10. Juli 2011	So	Ferien / Urlaub	10. August 2011	Mi	Training GKB 19.30-21 Uhr
11. Juli 2011	Mo	Training GKB 19-20.30 Uhr	11. August 2011	Do	Freundschaftsspiel 19.30 Uhr
12. Juli 2011	Di		12. August 2011	Fr	
13. Juli 2011	Mi	Training GKB 19.30-21 Uhr	13. August 2011	Sa	
14. Juli 2011	Do	Training GKB 19.30-21 Uhr	14. August 2011	So	Freundschaftsspiel
15. Juli 2011	Fr		15. August 2011	Mo	Training GKB 19-20.30 Uhr
16. Juli 2011	Sa		16. August 2011	Di	
17. Juli 2011	So	Freundschaftsspiel 11 Uhr	17. August 2011	Mi	Training GKB 19.30-21 Uhr
18. Juli 2011	Mo	Training GKB 19-20.30 Uhr	18. August 2011	Do	
19. Juli 2011	Di		19. August 2011	Fr	
20. Juli 2011	Mi	Aktivität	20. August 2011	Sa	
21. Juli 2011	Do		21. August 2011	So	Freundschaftsspiel
22. Juli 2011	Fr		22. August 2011	Mo	Training GKB 19-20.30 Uhr
23. Juli 2011	Sa		23. August 2011	Di	
24. Juli 2011	So	Freundschaftsspiel 11 Uhr	24. August 2011	Mi	Training GKB 19.30-21 Uhr
25. Juli 2011	Mo	Training GKB 19-20.30 Uhr	25. August 2011	Do	
26. Juli 2011	Di		26. August 2011	Fr	
27. Juli 2011	Mi	Training GKB 19.30-21 Uhr	27. August 2011	Sa	
28. Juli 2011	Do	Freundschaftsspiel 19.30 Uhr	28. August 2011	So	Freundschaftsspiel
29. Juli 2011	Fr		29. August 2011	Mo	Training GKB 19-20.30 Uhr
30. Juli 2011	Sa		30. August 2011	Di	
31. Juli 2011	So	Freundschaftsspiel 15 Uhr	31. August 2011	Mi	Freundschaftsspiel 19.30 Uhr
		GKB = Glückaufkampfbahn			
		Zu jedem Training sind auch Laufschuhe mit zu bringen !!			
		Die genauen Uhrzeiten für die Freundschaftsspiele folgen.			
		Aqua Cycling - Spinning Kurs - Beachsocker - Hallentraining - Waldlauf			
		Termine und Uhrzeiten dazu werden noch bekannt gegeben!			
		Trainerteam: Hasan Gören Emrah Mentés			