

## Vorbereitungstrainingsplan der 1. + 2. Herren des TSV Ahnsen Saison 2019/2020



<u>Tag</u>	<u>Datum</u>	<u>Bezeichnung</u>	<u>Uhrzeit</u>
Mo.	17.06.19	Selbständiger Ausdauerlauf a 1 x 30 Minuten	---
Mi.	19.06.19	Selbständiger Ausdauerlauf a 1 x 45 Minuten	---
Fr.	21.06.19	Selbständiger Ausdauerlauf a 1 x 60 Minuten	---
So.	23.06.19	Trainingsauftakt + anschließend grillen	11.00 Uhr
Die.	25.06.19	Training	18.30 Uhr
Mi.	26.06.19	Training	18.30 Uhr
Fr.	28.06.19	Training	18.30 Uhr
Sa.	29.06.19	Fussballgolf in Detmold ( Fahrgemeinschaften/Teambuildung )	15.00 Uhr
So.	30.06.19	Training	15.00 Uhr
Die.	02.07.19	Training	18.30 Uhr
Do.	04.07.19	Training	18.30 Uhr
Sa.	06.07.19	Training	15.00 Uhr
Mo.	08.07.19	Training	18.30 Uhr
Mi.	10.07.19	Training	18.30 Uhr
Fr.	12.07.19	Training	18.30 Uhr
Sa.	13.07.19	Turnier Sportwoche beim TSV Hesse für 1. KK	
Mo.	15.07.19	Training	18.30 Uhr
		Viertelfinale Akzent – Cup in Ahnsen	18.30 Uhr / 20.15 Uhr
Die.	16.07.19	TSV Ahnsen – SC Deckbergen/Schaumburg	19.30 Uhr
Do.	18.07.19	Halbfinale Akzent – Cup in Ahnsen	20.15 Uhr
Fr.	19.07.19	Training	18.30 Uhr
Sa.	20.07.19	Training Mittagessen & Taktik Finale Akzent – Cup in Ahnsen	11.00 Uhr / 13.00 Uhr 13.00 Uhr / 15.00 Uhr 15.00 Uhr / 17.00

## Vorbereitungstrainingsplan der 1. + 2. Herren des TSV Ahnsen Saison 2019/2020



			Uhr
So.	21.07.19	Training Mittagessen & Taktik TSV Ahnsen 2 – Preussen Hameln 3 TSV Ahnsen 1 – Preussen Hameln 2 SV Obernkirchen – Preussen Hameln 1	11.00 Uhr 13.00 Uhr 12.00 Uhr 14.00 Uhr 16.00 Uhr
Die.	23.07.19	Training	18.30 Uhr
Do.	25.07.19	Training	18.30 Uhr
Sa.	27.07.19	TSV Ahnsen – RW Stadthagen	15.00 Uhr
Mo.	29.07.19	Training	18.30 Uhr
Die.	30.07.19	SC Möllenbeck – TSV Ahnsen	19.30 Uhr
Do.	01.08.19	Training / Abschlussbesprechung	18.30 Uhr
Sa.	03.08.19	1. Punktspiel	17.30 Uhr

Abmeldungen bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Training beim Trainer !!!

Änderungen im Trainingsplan werden rechtzeitig vom Trainer im Chat bekannt gegeben !!!