

## Trainingsplan Vorbereitung 2. Mannschaft

30.01.2012	31.01.2012	01.02.2012	02.02.2012	03.02.2012	04.02.2012	05.02.2012
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Nobiskrug Training 19 Uhr Laufeinheit		Nobiskrug Training 19 Uhr			Hallentraining 19 Uhr Berufsschule Herrenstraße
06.02.2012	07.02.2012	08.02.2012	09.02.2012	10.02.2012	11.02.2012	12.02.2012
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Nobiskrug Training 19 Uhr Laufeinheit		Nobiskrug Training 19 Uhr			Hallentraining 19 Uhr Berufsschule Herrenstraße
13.02.2012	14.02.2012	15.02.2012	16.02.2012	17.02.2012	18.02.2012	19.02.2012
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Nobiskrug Training 19 Uhr Laufeinheit		Nobiskrug Training 19 Uhr			Hallentraining 19 Uhr Berufsschule Herrenstraße
20.02.2012	21.02.2012	22.02.2012	23.02.2012	24.02.2012	25.02.2012	26.02.2012
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Nobiskrug Training 19 Uhr		Nobiskrug Training 19 Uhr		ggf. Freundschaftsspiel	Hallentraining 19 Uhr Berufsschule Herrenstraße
27.02.2012	28.02.2012	29.02.2012	01.03.2012	02.03.2012	03.03.2012	04.03.2012
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Nobiskrug Training 19 Uhr		Nobiskrug Training 19 Uhr		ggf. Freundschaftsspiel	
05.03.2012	06.03.2012	07.03.2012	08.03.2012	09.03.2012	10.03.2012	11.03.2012
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Nobiskrug Training 19 Uhr		Nobiskrug Training 19 Uhr			Heimspiel 12:15 Gettorf

**Zu jeder Trainingseinheit sind Laufschuhe mitzubringen Treffen zu jedem Training 18:40 Uhr**

**Änderungen vorbehalten - ggf noch Taktikschulung von Andreas Ketelsen**