



## Vorbereitungsplan SC Hohenweiler

### Frühjahr 2012

Montag	09.01.2012	20:15 Uhr	Trainingsauftakt Kickbox Aerobic
Montag	16.01.2012	20:15 Uhr	Kickbox Aerobic
Mittwoch	18.01.2012	19:30 Uhr	Hallentraining
Montag	23.01.2012	20:15 Uhr	Kickbox Aerobic
Mittwoch	25.01.2012	19:30 Uhr	Hallentraining
Montag	30.01.2012	20:15 Uhr	Kickbox Aerobic
Montag	06.02.2012	20:15 Uhr	Kickbox Aerobic
Dienstag	07.02.2012	19:00 Uhr	Lauftraining od. Training in Hard
Donnerstag	09.02.2012	19:00 Uhr	Lauftraining
Freitag	10.02.2012	19:00 Uhr	Lauftraining
Samstag	11.02.2012	???	Überraschungstraining
Montag	13.02.2012	19:00 Uhr	Training
Dienstag	14.02.2012	19:00 Uhr	Training (evtl in Hard)
Donnerstag	16.02.2012	19:00 Uhr	Training
Freitag	17.02.2012	19:00 Uhr	Training
Montag	20.02.2012	20:15 Uhr	Kickbox Aerobic
Donnerstag	23.02.2012	19:00 Uhr	Spiel gg. FC Hard (A)
Freitag	24.02.2012	19:00 Uhr	Training
Samstag	25.02.2012	14:00 Uhr	Spiel gg. Viktoria Bregenz 1b (A)
Montag	27.02.2012	20:15 Uhr	Kickbox Aerobic
Dienstag	28.02.2012	19:00 Uhr	Training (evtl in Hard)
Donnerstag	01.03.2012	19:00 Uhr	Spiel gg. FC Hard 1b (A)
Samstag	03.03.2012	14:00 Uhr	Spiel gg. TSV Heimenkirch (A)
Montag	05.03.2012	20:15 Uhr	Kickbox Aerobic
Dienstag	06.03.2012	19:00 Uhr	Training (evtl in Hard)
Mittwoch	07.03.2012	20:00 Uhr	Spiel gg. Altach 1b (A)
Freitag	09.03.2012	19:00 Uhr	Training
Samstag	10.03.2012	16:00 Uhr	Spiel gg. Lauterach 1b (A)
Montag	12.03.2012	19:00 Uhr	Training
Dienstag	13.03.2012	19:00 Uhr	Training (evtl in Hard)
Donnerstag	15.03.2012	19:00 Uhr	Spiel gg. FC Wolfurt 1b (A)
Samstag	17.03.2012	14:00 Uhr	Spiel gg. FC Scheidegg (A)
Montag	19.03.2012	19:00 Uhr	Training
Dienstag	20.03.2012	19:00 Uhr	Spiel gg. Lochau (H)
Donnerstag	22.03.2012	19:00 Uhr	Training
Freitag	23.03.2012	19:00 Uhr	Training
Samstag	24.03.2012	14:00 Uhr	Spiel gg. FC Hard 1b (A)
Montag	26.03.2012	19:00 Uhr	Training
Dienstag	27.03.2012	19:00 Uhr	Training
Donnerstag	29.03.2012	19:00 Uhr	Training
Samstag	31.03.2012	???	Rückrundenstart gg. Bezau

**Zu jedem Training sind Fußballschuhe und Laufschuhe mitzubringen!!!**

**Wir alle wissen was im Frühjahr für uns auf dem Spiel steht und müssen gemeinsam etwas dafür tun.**

**Nur gemeinsam sind wir stark!!!!**

Ich wünsche allen eine verletzungsfreie und gute Vorbereitung und eine für uns alle erfolgreiche Rückrunde !

Entschuldigungen zum Training werden nur noch telefonisch bei MIR (0664/9111811 oder 00498382/27304172) akzeptiert.

**Euer Trainer Alex**