

Trainingsplan SV Hausach (Kader 1) Winter 2017

WICHTIG:

Bitte ab dem 11.01.2017 jeder für sich mindestens 3-4 Läufe im Grundlagenausdauerbereich (Dauer ca. 60 Min.) absolvieren. Darüber hinaus bitte regelmäßig Dehn- und Kräftigungsübungen durchführen.

Bitte zu jeder Einheit Fussball-, Lauf- und Hallenschuhe mitbringen.

Wir freuen uns auf die Rückrunde mit Euch! Nutzt die Zeit bis dahin noch um zu regenerieren und Abstand vom Fussball zu gewinnen, sodass wir am 23.01.2017 „frisch aufgeladen“ beginnen können!

Trainingswoche 1

- Mo. 23.01.2017, 19 Uhr Training
- Di. 24.01.2017, 19 Uhr Training
- Do. 26.01.2017, 19 Uhr Training
- Fr. 27.01.2017, 19 Uhr Training
- Sa. 28.01.2017, 14:30 Uhr SVH – Furtwangen

Trainingswoche 2

- Di. 31.01.2017, 19 Uhr Training
- Do. 02.02.2017, 19 Uhr Training
- Fr. 03.02.2017, 19 Uhr Training
- Sa. 04.02.2017, 15 Uhr SVH – Zeller FV

Trainingswoche 3

- Mo. 06.02.2017, 19 Uhr Training
- Mi. 08.02.2017, 19 Uhr Training
- Fr. 10.02.2017, 19 Uhr Training
- Sa. 11.02.2017, 14:30 Uhr SVH – FV U'harmersbach

Trainingswoche 4

- Di. 14.02.2017, 19 Uhr SVH – Elzach
- Mi. 15.02.2017, 19 Uhr Training
- Fr. 17.02.2017, 19 Uhr Training
- So. 19.02.2017, 14 Uhr SVH – FC Schonach

Trainingswoche 5

- Mo. 20.02.2017, 19 Uhr Training
- Di. 21.02.2017, 19 Uhr Training
- Mi. 22.02.2017, 19 Uhr SVH – SV Mühlenbach
- Sa. 25.02.2017, 14 Uhr SVH - SV Steinach

Trainingswoche 6

- Di. 28.02.2017, 19 Uhr Training
- Do. 02.03.2017, 19 Uhr Training
- Fr. 03.03.2017, 19 Uhr Training
- So. 05.03.2017, 14.30 Uhr Ph. Durmersheim – SVH