

# Trainingsplan für die 1. und 2. Mannschaft der SGM Hayingen/Ehestetten

09.07.10	Freitag	19:30 Uhr Trainingsbeginn mit anschließendem geselligem Abend	<i>Ausdauer</i>	
12.07.10	Montag	19:30 Uhr Training		
14.07.10	Mittwoch	19:30 Uhr Training		
15.07.10	Donnerstag	18:20 Uhr Aach-Alb-Pokalturnier „SpVgg Pflummern/Friedingen – SGM		
17.07.10	Samstag	10:00 Uhr Aach-Alb-Pokalturnier „SGM – TSG Zwiefalten		
19.07.10	Montag	19:30 Uhr Training		<i>Koordination</i>
21.07.10	Mittwoch	19:30 Uhr Freundschaftsspiel BSV Ennahofen – SGM in Ennahofen		
22.07.10	Donnerstag	19:30 Uhr Training		<i>Kraft</i>
27.07.10	Dienstag	19:30 Uhr Training		
28.07.10	Mittwoch	19:30 Uhr Freundschaftsspiel SGM – SC Lauterach in Ehestetten		
30.07.10	Freitag	19:30 Uhr Training		
01.08.10	Sonntag	15:00 Uhr Freundschaftsspiel FC Trailfingen/Seeburg – SGM in Seeburg		<i>Schnellkraft</i>
02.08.10	Montag	19:30 Uhr Training		
04.08.10	Mittwoch	19:30 Uhr Freundschaftsspiel SGM – SV Granheim in Hayingen		
06.08.10	Freitag	19:30 Uhr Training	<i>Sprungkraft</i>	
07.08.10	Samstag	16:00 Uhr Training		
09.08.10	Montag	19:30 Uhr Training	<i>Kraftausdauer</i>	
11.08.10	Mittwoch	19:30 Uhr Training		
13.08.10	Freitag	19:00 Uhr SGM Hayingen-Ehestetten II - SV Bremelau II		
13.08.10	Sonntag	15:00 Uhr S P I E L F R E I -1. Mannschaft		
17.08.10	Dienstag	19:30 Uhr Training	<i>Technik</i>	
20.08.10	Freitag	19:30 Uhr Training		
22.08.10	Sonntag	15:00 Uhr TSV Wittlingen II „A“		
22.08.10	Sonntag	13:00 Uhr FC Römerstein II „A“		<i>Taktik</i>
24.08.10	Dienstag	19:30 Uhr Training		
27.08.10	Freitag	19:30 Uhr Training		

Änderungen im Ablauf des Vorbereitungsplanes werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Bitte zu jedem Training Lauf- und Kickschuhe mitbringen. Unser Training beginnt immer umgezogen und mit Trainingsball um 19:30 Uhr!!!! Bei Nichtteilnahme oder Verhinderung bitte rechtzeitig telefonisch abmelden! Die Pünktlichkeit ist gefragt.

Euer Trainer  
Marco Engesser

Tel. Priv. 07385/969043, Handy 0172/7036323 oder Geschäft 07381/4007-18