



Sommervorbereitung 2013 / 14



Datum **Tag** **Betreff** **Ort** **Beginn** **Sonstiges**

ab dem 17.Juni selbstständig 2-3 Läufe pro Woche ca. 45 - 60 Min. normales Tempo (Puls ca. 160)

27.06.2013	Donnerstag	Trainingsbeginn	Sportgelände	19 Uhr	
28.06.2013	Freitag				
29.06.2013	Samstag	Spvgg Grün-Weiß Deggendorf	Sportgelände	17.00 Uhr	1. Mannschaft
30.06.2013	Sonntag				
01.07.2013	Montag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
02.07.2013	Dienstag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
03.07.2013	Mittwoch				
04.07.2013	Donnerstag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
05.07.2013	Freitag				
06.07.2013	Samstag	TSV Großmehring Stadtmeisterschaft	Großmehring Schwaig	16 Uhr ???	1. Mannschaft 2. Mannschaft
07.07.2013	Sonntag				
08.07.2013	Montag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
09.07.2013	Dienstag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
10.07.2013	Mittwoch				
11.07.2013	Donnerstag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
12.07.2013	Freitag				
13.07..2013	Samstag	Vormittagstraining 1. Mannschaft	Sportgelände	10.30 Uhr	1. Mannschaft
		SV Sandharlanden	Sandharlanden	15 Uhr 17 Uhr	2. Mannschaft 1. Mannschaft
14.07.2013	Sonntag				
15.07.2013	Montag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
16.07.2013	Dienstag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
17.07.2013	Mittwoch				
18.07.2013	Donnerstag	SG Painten	Painten	19.00 Uhr	1. Mannschaft
19.07.2013	Freitag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
20.07.2013	Samstag				
21.07.2013	Sonntag	FC Mindelstetten	Mindelstetten	14 Uhr 16 Uhr	2. Mannschaft 1. Mannschaft
22.07.2013	Montag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
23.07.2013	Dienstag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
24.07.2013	Mittwoch				
25.07.2013	Donnerstag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
26.07.2013	Freitag				
27.07.2013	Samstag	Toto-Pokal			1. Mannschaft
28.07.2013	Sonntag	Toto-Pokal			2. Mannschaft
29.07.2013	Montag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
30.07.2013	Dienstag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
31.07.2013	Mittwoch				
01.08.2013	Donnerstag				
02.08.2013	Freitag	Training	Sportgelände	19 Uhr	
03.08.2013	Samstag				1. Mannschaft
04.08.2013	Sonntag	1. Punktspiel			2. Mannschaft ?

Ansprechpartner: Stefan Waldhier 017623773521 Johann Mischakin 017634177442
 Andi Huber 015121218198 Mirko Busch 016096816973