



## Trainingsplan Vorbereitung 2017/2018 1 KL NW

Individuelles Lauftraining vor offiziellem Trainingsauftakt Vorschlag: 15 Runden à 2,6 km – ca. 40 km

### **1. Woche**

Montag,	17.07.2017	19.00 Uhr	Auftakt Mannschaftstraining
Dienstag,	18.07.2017	19.00 Uhr	
Donnerstag,	20.07.2017	19.00 Uhr	
Samstag,	22.07.2017	Spiel gegen Weng	

### **2. Woche**

Montag,	24.07.2017	19.00 Uhr	
Mittwoch,	26.07.2017	19.00 Uhr	
Freitag,	28.07.2017	19.00 Uhr	
SA/SO		Vorbereitungsspiel ? sonst SA Trainingseinheiten	

### **3. Woche**

Dienstag,	01. 08.2017	19.00 Uhr	
Mittwoch,	02.08.2017	19.00 Uhr	
Freitag,	04.08.2017	19.00 Uhr	
Sonntag,	06.08.2017	Vorbereitungsspiel gegen Münzkirchen	

### **4. Woche**

Mittwoch,	09.08.2017	19.00 Uhr	
Freitag,	11.08.2017	19.00 Uhr	
Samstag,	12.08.2017	Vorbereitungsspiel	

### **5. Woche**

Mittwoch,	16.08.2017	19.00 Uhr	
Freitag,	18.08.2017	19.00 Uhr	
Sonntag,	20.08.2017	Meisterschaftsauftakt	