

Wintervorbereitungsplan SG Pilsach/Litzlohe 2019



Datum	Uhrzeit	Was	Ort	Anmerkungen
Mo, 25.02.2019	19:00	Auftakttraining	Litzlohe	
Mit, 27.02.2019	19:00	Spinning Fitness Park	Neumarkt	danach noch Sauna
Sa, 02.03.2018	15:00	Vorbereitungsspiel	Pilsach	FSV Berngau II (AK Ost)
Di, 05.03.2019	19:00	Trainingseinheit	Pilsach	BodyFit mit Kraus Maria
Mi, 06.03.2019	19:00	Trainingseinheit	Pilsach	
Fr, 08.03.2019	Anreisetag	Trainingslager	Pilsen (CZ)	Training: 19:15 - 20:45
Sa, 09.03.2019	div.	Trainingslager	Pilsen (CZ)	Training: 09:00 - 10:30 Spiel: 14:00 - 16:00 FC Zeholfing (AK Landau)
So, 10.03.2019	div.	Trainingslager	Pilsen (CZ)	Training: 10:00 – 11:30 Abfahrt: ca. 14:00
Di, 12.03.2019	19:00	Trainingseinheit	Litzlohe	
Do, 14.03.2019	19:00	Trainingseinheit	Litzlohe	
Fr, 15.03.2019	18:30	Trainingseinheit	Pilsach	anschl. Sitzung
Sa, 16.03.2019	15:00	Vorbereitungsspiel	Litzlohe	BSC Woffenbach II (AK Ost)
Di, 19.03.2019	19:00	Trainingseinheit	Litzlohe	
Mi, 20.03.2019	19:00	Trainingseinheit	Pilsach	
Fr, 22.03.2019	18:30	Trainingseinheit	Pilsach	anschl. Sitzung
So, 24.03.2019	14:30	Vorbereitungsspiel	Pilsach	1.FC Neumarkt Süd (AK Ost)
Di, 26.03.2019	19:00	Trainingseinheit	Litzlohe	
Fr, 29.03.2019	18:30	Trainingseinheit	Pilsach	anschl. Sitzung
So, 31.03.2019	15:00	Punktspiel	Burgthann	TSV Burgthann

	Trainingseinheit
	Vorbereitungsspiel
	Punktspiel

Bitte beachten:

Während der Vorbereitung sind in jedem Training Hallen-, Lauf- und Fußballschuhe mitzubringen.