

## Vorbereitungsplan SC Gatow

### 2 Männer

#### Saison 2016/2017

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Ort</b>
<b>Mo, 11.07.16</b>	19:00-20:00	Vorbereitungsstart	Südpark
<b>Di, 12.07.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Grüngürtel KR
<b>Mi, 13.07.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Grüngürtel KR
<b>Do, 14.07.16</b>	18:00-20:30	Waldlauf	Gatow
<b>Fr, 15.07.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Grüngürtel KR
<b>Sa, 16.07.16</b>	9:00-11:00	Intensivwochenende	Jaczostr. KR
<b>So, 17.07.16</b>	Treff: 11:15 Beginn: 12:30	Testspiel SF Kladow 3	Gößwensteiner Gang
<b>Di, 19.07.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Grüngürtel KR
<b>Mi, 20.07.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Grüngürtel KR
<b>Do, 21.07.16</b>	19:30-20:30	Lauftraining	Gatow
<b>Fr, 22.07.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Grüngürtel KR
<b>So, 24.07.16</b>		Testspiel SCC 2	Mommsenstadion
<b>Di, 26.07.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Grüngürtel KR
<b>Mi, 27.07.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Grüngürtel KR
<b>Fr, 29.07.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Grüngürtel KR
<b>Sa, 30.07.16</b>		Trampolin Halle	Lankwitz
<b>So, 31.07.16</b>	Treff: 13:00 Beginn: 14:15	Testspiel SF Kladow	Gößweinsteiner Gang
<b>Di, 2.08.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Grüngürtel KR
<b>Mi, 3.08.16</b>	Treff: 18:30 Beginn: 19:45	Testspiel SC Siemensstadt	Stadion Rohrdamm RA
<b>Fr, 5.08.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Gatow RA
<b>Sa, 6.08.16</b>	ganztägig	Team-Tag „Grillfloß“	Havel
<b>So, 7.08.16</b>	Treff: 09:45 Beginn: 11:00	Testspiel BSV Grün Weiß Neukölln 2	Grüngürtel KR
<b>Di, 9.08.16</b>	19:30-21:00	Life-Kinetik Ansatz	Gatow RA
<b>Mi, 10.08.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Gatow RA
<b>Do, 11.08.16</b>	18:00-20:00	12 Min Lauf	Mommsenstadion
<b>Fr, 12.08.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Gatow RA
<b>So, 14.08.16</b>	Treff: 11:00 Beginn: 12:15	Testspiel VFB Hermsdorf	Gatow RA
<b>Di, 16.08.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Gatow RA
<b>Mi, 17.08.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Gatow RA
<b>Fr, 19.08.16</b>	19:30-21:00	Balltraining	Gatow RA
<b>So, 21.08.16</b>		1. Meisterschaftsspiel	

**Trainingsort nach Ansage (Gatow-Gelände, Glockenturm, Kiesgrube, Mommsenstadion, etc.)**

**Zu jeder Trainingseinheit sind alle Schuhe mitzubringen**

**Rasen-, Kunstrasen- und Laufschuhe!**

**Der komplette Vorbereitungsplan dient als Orientierung, kann aber jeder Zeit geändert werden. Die rechtzeitige Bekanntgabe von Veränderungen wird immer angestrebt!**