

## SG Kyllburg / Badem / Gindorf I

### Trainingsplan -- Sommer 2017

| Tag | Datum    | Uhrzeit                         | Aktion  | Ort   |
|-----|----------|---------------------------------|---|---|
| Mi. | 21.06.17 | 19:30                           | Training  | Kyllburg  |
| Fr. | 23.06.17 | 19:00                           | Training  | Kyllburg  |
| Sa. | 24.06.17 | 08:00 - 12:00                   | Fitnessstest - Einzeltermine mit Domme  | Bitburg (C.F.)                                    |
| So. | 25.06.17 | 09:00 - 10:30<br>11:00<br>15:45 | Fitnessstest - Alternativtermine mit Domme<br>Training, anschl. Mittagessen und Besprechung<br>Trainingsspiel gegen SG Bruch/Gladbach | Bitburg (C.F.)<br>Kyllburg<br>Metterich (Sportf.) |
| Mo. | 26.06.17 | 19:00                           | Besprechung Testergebnisse, anschl. Training  | Kyllburg  |
| Mi. | 28.06.17 | 19:30                           | Training  | Erdorf  |
| Do. | 29.06.17 | 19:30                           | Training  | Erdorf  |
| Sa. | 01.07.17 | 16:30                           | Training  | Badem   |
| Mo. | 03.07.17 | 19:30                           | Training  | Badem   |
| Mi. | 05.07.17 | 19:30                           | Trainingsspiel (Gegner noch offen) oder Training  | offen / Badem                                     |
| Fr. | 07.07.17 | 18:30                           | Trainingslager (Ablaufplan folgt)   | Badem   |
| Sa. | 08.07.17 | ganztägig                       | Trainingslager (Ablaufplan folgt)   | Badem   |
| So. | 09.07.17 | ganztägig<br>16:30              | Trainingslager (Ablaufplan folgt)<br>Trainingsspiel gegen SG Wallenborn   | Badem<br>Wallenborn (Sportf.)                     |
| Mo. | 10.07.17 | 19:00                           | Regeneration – Physio / Cascade mit Sauna   | Bitburg   |
| Di. | 11.07.17 | 19:30                           | Training (u. a. mit Domme)  | Badem od. Kyllb.                                  |
| Do. | 13.07.17 | 19:45                           | Trainingsspiel gegen SG Prümer Land   | Badem   |
| Fr. | 14.07.17 | 19:00                           | Training  | Kyllburg  |
| So. | 16.07.17 | 13:00                           | Turnier mit Bitburg, Ralingen, Wallenborn   | Badem (Sportf.)                                   |
| Mo. | 17.07.17 | 19:00                           | Laufereinheit, anschl. – Cascade mit Sauna  | Bitburg   |
| Di. | 18.07.17 | 20:00                           | Trainingsspiel gegen Tuß Ahbach   | Leudersdorf                                       |
| Do. | 20.07.17 | 19:30                           | Training  | Badem   |
| Fr. | 21.07.17 | 19:00                           | Training mit Grillabend   | Badem   |
| Sa. | 22.07.17 | 17:00                           | Trainingsspiel gegen FC Bitburg   | Preist (Sportf.)                                  |
| So. | 23.07.17 | offen                           | evtl. Triolagofreizeitspaß  | Riol  |
| Di. | 25.07.17 | 19:30                           | Training  | Badem   |
| Mi. | 26.07.17 | 19:30                           | Training  | Badem   |
| Fr. | 28.07.17 | 19:30                           | Training + Besprechung  | Badem   |
| Sa. | 29.07.17 | ?                               | Meisterschaftsspiel gegen   | ?   |
| So. | 30.07.17 | ?                               | Meisterschaftsspiel gegen oder Training   | ?   |
| Di. | 01.08.17 | offen                           | Training oder Rheinlandpokalspiel   | offen   |

Die Behandlungstermine mit Physiotherapeut Michael Krämer werden kurzfristig abgestimmt.  
Der ausgehängte Plan bzgl. Ball- und Kabinendienst ist ebenfalls zu beachten.  
Zu den Trainingseinheiten sind auch Lauf-/Turnschuhe für versch. Übungen mitzubringen.  
Die Treffpunkte mit den Abfahrtszeiten für die Spiele werden im Training bekannt gegeben.  
Treffpunkt am Spielort ist immer spätestens 1:15 Std. vor Spielbeginn.  
Abweichungen oder Änderungen vom Plan werden mitgeteilt!  
Die weiteren Trainingstermine in der Saison werden nach und nach festgelegt.  
Kann jemand nicht am Training oder am Spiel teilnehmen, bitte ich um frühzeitige  
TELEFONISCHE Benachrichtigung! Vorab schon mal viel Spaß und uns allen viel Erfolg©!

Thomas Schon: 01702004627 (bevorzugt), 06563/960358, 06561/9455924