

Vorbereitungsplan Damen 2019/20
SV Deggenhausertal

Montag	03.02.2020			
Dienstag	04.02.2020	20.00 Uhr	Zirkeltraining / Kraft-Koordination (1. Manns.)	Halle in Wittenhofen
Mittwoch	05.02.2020			
Donnerstag	06.02.2020	19.00 Uhr	Laufeinheit - Laufschuhe mitbringen! (1. Manns.)	in Obersiggingen
Freitag	07.02.2020			
Samstag	08.02.2020			
Sonntag	09.02.2020			
<hr/>				
Montag	10.02.2020			
Dienstag	11.02.2020	20.00 Uhr	Zirkeltraining / Kraft-Koordination (1. Manns.)	Halle in Wittenhofen
Mittwoch	12.02.2020	19.00 Uhr	Trainingsauftakt 1. & 2. Mannschaft mit anschl. Besprechung	in Obersiggingen
Donnerstag	13.02.2020			
Freitag	14.02.2020			
Samstag	15.02.2020	09.00 Uhr	Training - Lauf- + Kickschuhe mitbringen! (1. Manns.)	in Obersiggingen
Sonntag	16.02.2020			
<hr/>				
Montag	17.02.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Dienstag	18.02.2020			
Mittwoch	19.02.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Donnerstag	20.02.2020		"Schmutziger"	
Freitag	21.02.2020			
Samstag	22.02.2020		eigenständiges Laufen... (1. Manns.)	
Sonntag	23.02.2020			
<hr/>				
Montag	24.02.2020		"Rosenmontag"	
Dienstag	25.02.2020	19.00 Uhr	Training (1. Manns.)	in Obersiggingen
Mittwoch	26.02.2020	20.00 Uhr	Spinning (Balance Fitnessstudio) - 1. Manns.	in Immenstaad
Donnerstag	27.02.2020			
Freitag	28.02.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Samstag	29.02.2020	17.00 Uhr	Testspiel gg. Unterzell / Reichenhofen (1. Manns.)	in Weissenau
Sonntag	01.03.2020	??	Winterturnier - 2. Manns. + evtl. Teil 1.	in Worblingen
<hr/>				
Montag	02.03.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Dienstag	03.03.2020			
Mittwoch	04.03.2020	20.00 Uhr	Spinning (Balance Fitnessstudio) - 2. Manns.	in Immenstaad
		19.00 Uhr	Training (1. Manns.)	in Obersiggingen
Donnerstag	05.03.2020			
Freitag	06.03.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Samstag	07.03.2020	13.00 Uhr	Testspiel gg. Horgenzell (2. Manns.)	in Obersiggingen
Sonntag	08.03.2020	14.00 Uhr	Verbandspokal gg. Gottenheim (1. Manns.)	in Obersiggingen
<hr/>				
Montag	09.03.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Dienstag	10.03.2020			
Mittwoch	11.03.2020	19.00 Uhr	Testspiel gg. Owingen (2. Manns.)	in Obersiggingen
		19.00 Uhr	Training (1. Manns.)	
Donnerstag	12.03.2020			
Freitag	13.03.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Samstag	14.03.2020	14.00 Uhr	Testspiel gg. Hegauer FV II (1. Manns.)	in Welschingen
Sonntag	15.03.2020			
<hr/>				
Montag	16.03.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Dienstag	17.03.2020			
Mittwoch	18.03.2020	19.00 Uhr	Training / Besprechung (1. Manns.)	in Obersiggingen
Donnerstag	19.03.2020			
Freitag	20.03.2020			
Samstag	21.03.2020	14.00 Uhr	1. Verbandsligaspiel gg. Gottenheim	in Obersiggingen
Sonntag	22.03.2020			
<hr/>				
Montag	23.03.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Dienstag	24.03.2020			
Mittwoch	25.03.2020	19.00 Uhr	Testspiel gg. Hilzingen (2. Manns.)	in Obersiggingen
		19.00 Uhr	Training (1. Manns.)	in Obersiggingen
Donnerstag	26.03.2020			
Freitag	27.03.2020			
Samstag	28.03.2020	16.00 Uhr	2. Verbandsligaspiel gg. Hofstetten	in Hofstetten
Sonntag	29.03.2020			
<hr/>				
Montag	30.03.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Dienstag	31.03.2020			
Mittwoch	01.04.2020	19.00 Uhr	Training	in Obersiggingen
Donnerstag	02.04.2020			
Freitag	03.04.2020			
Samstag	04.04.2020		1. Mannschaft - spielfrei	
Sonntag	05.04.2020	10.30 Uhr	1. Kreisligaspiel gg. Aach-Linz	in Aach-Linz

Abmeldungen bitte per WhatsApp direkt bei den Trainern:

Ines 0151/54715569
Markus 0152/53449235
Roman 0151/58858999
Walter 0176/44259079