

### Vorbereitungsplan Rückrunde 2011/2012

**Verletzungen behandeln lassen !!** Anschließend ausspannen.

In der freien Zeit auf die Ernährung achten. Viel Gemüse und Obst essen !! Nicht zuviel **Kohlehydrate!!**

Erst mit Beginn der Vorbereitung wieder vermehrt Nudeln, Kartoffeln und Reis zu führen.

**Woche 23.01.- 1.2.2012 sind mind. 6 Ausdauerläufe zu absolvieren, wenn möglich Laufgruppen bilden! Pulskontrolle: Max. zw 130-140 Zeit 60 min**

**27.12.- 30.12.2011** Turnier in Endingen

**7.1. - 8.1.2012** Turnier Wyhl Masters

**25/01/2012** Turnier in Denzlingen

**15/01/2012** Turnier in Breisach

	Tag	Datum		Gegner	Spielort	Uhrzeit	Sonstiges
1	Montag	30/01/2012					
	Dienstag	31/01/2012					
	Mittwoch	01/02/2012					
	Donnerstag	02/02/2012	Training			18.30	
	Freitag	03/02/2012	Training			18.30	
	Samstag	04/02/2012	Spiel	FSV Altdorf	Endingen	14.30	
	Sonntag	05/02/2012	Frei				
2	Montag	06/02/2012	Training			18.30	
	Dienstag	07/02/2012	Training			18.30	
	Mittwoch	08/02/2012	Spiel	SC Riegel	Riegel	19.15	
	Donnerstag	09/02/2012	Training			18.30	
	Freitag	10/02/2012	Frei				
	Samstag	11/02/2012	Spiel	SC Wyhl LL	Wyhl	15.00	
	Sonntag	12/02/2012	Frei				
3	Montag	13/02/2012	Training			18.30	
	Dienstag	14/02/2012	Training			18.30	
	Mittwoch	15/02/2012	Training			18.30	
	Donnerstag	16/02/2012	Spiel	SV Auggen	Auggen	19.15	
	Freitag	17/02/2012	Frei				
	Samstag	18/02/2012	Training	SV Munzingen LL	Endingen	15.00	
	Sonntag	19/02/2012	Spiel				
4	Montag	20/02/2012	Frei	Rosenmontag			
	Dienstag	21/02/2012	Frei				
	Mittwoch	22/02/2012	Training			18.30	
	Donnerstag	23/02/2012	Training			18.30	
	Freitag	24/02/2012	Frei				
	Samstag	25/02/2012	Spiel	VFL Mühlheim LL	Tuttlingen	15.00	Essen abends
	Sonntag	26/02/2012	Frei				
5	Montag	27/02/2012	Training			18.30	
	Dienstag	28/02/2012	Training			18.30	
	Mittwoch	29/02/2012	Spiel	Rhodia Freiburg	Freiburg	19.30	
	Donnerstag	01/03/2012	Training			18.30	
	Freitag	02/03/2012	Frei				
	Samstag	03/03/2012	Spiel	FV Iahr LL 1. und 2.	Lahr	15.00 / 13.00	
	Sonntag	04/03/2012	Frei				
6	Montag	05/03/2012	Training				
	Dienstag	06/03/2012	Training				
	Mittwoch	07/03/2012	Frei				
	Donnerstag	08/03/2012	Training				
	Freitag	09/03/2012	Frei				
	Samstag	10/03/2012	Spiel	1. SV Mörsch	Endingen	15.30	
	Sonntag	11/03/2012	Frei				

**Treffpunkt vor jedem Training ist spätestens 18.15 Uhr zum umziehen in der Kabine, 18.30 Uhr auf dem Platz!**

**Zu jedem Training und Spiel die Lafschuhe mitnehmen, auch im Saisontraining.**

**Achtung: Änderungen Spiel/Training und Uhrzeiten vorbehalten, fehlende Zeitangaben bitte erfragen !!**

E-Mail: siefertaxel@yahoo.de

Axel Siefert, Brandensteinweg 8, 77972 Orschweier Tel. 07822-7670809 Mobil 0171-6046335



