



## SV Irlbach

### Trainingsplan I./II. Mannschaft

#### Winter-Vorbereitung 2015



<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Betreff</b>	<b>Ort</b>	<b>Zeit</b>
<b>Samstag</b>	<b>31.01.</b>	<b>Internes Hallenturnier</b>		<b>11.45</b>
Freitag	13.02.	Trainingsstart in der Halle in S´kirchen		20.00
<b>Samstag</b>	<b>14.02.</b>	<b>Training Anschl. Saisoneroeffnung im Sportheim</b>		<b>10.00</b>
Dienstag	16.02.	Training		19.00
Freitag	20.02.	Spinning im Vitadrom		19.00
<b>Sonntag</b>	<b>22.02.</b>	<b>Testspiel I. Mannschaft - Neuhausen</b>	<b>?</b>	<b>?</b>
Dienstag	24.02.	Training		19.00
Mittwoch	25.02.	Training		19.00
Freitag	27.02.	Training		19.00
<b>Sonntag</b>	<b>01.03.</b>	<b>Testspiel I. Mannschaft – Gegner offen</b>		
Dienstag	03.03.	Training		19.00
Freitag	06.03.	Training anschl. Spiellersitzung		19.00
<b>Samstag</b>	<b>07.03.</b>	<b>Testspiel II. Mannschaft – SV Geiersthal I. Mannschaft – SV Geiersthal Anschl. Mannschaftsabend</b>	<b>H H</b>	<b>14.00 16.00</b>
Dienstag	10.03.	Training		19.00
Freitag	13.03.	Training anschl. Spiellersitzung		19.00
<b>Samstag</b>	<b>14.03.</b>	<b>Testspiel I. Mannschaft – TSV Grafing (Kunstrasen Deggendorf)</b>	<b>A</b>	<b>20.45</b>
<b>Sonntag</b>	<b>15.03.</b>	<b>Testspiel II. Mannschaft - SV Wiesenfelden I. Mannschaft - SV Wiesenfelden</b>	<b>H H</b>	<b>13.00 15.00</b>
Dienstag	17.03.	Training		19.00
Freitag	20.03.	Training anschl. Spiellersitzung		19.00
<b>Sonntag</b>	<b>22.03.</b>	<b>Saisonstart II. Mannschaft - Neukirchen I. Mannschaft - Neukirchen</b>	<b>A A</b>	<b>12.00 14.00</b>

Zu jedem Training **und** Testspiel sind Laufschuhe mitzubringen!!!

Wer nicht zum Training/Spiel erscheinen kann, meldet sich bitte **zeitig** beim Trainergespann ab!

Wir wuenschen uns allen eine verletzungsfreie und erfolgreiche Vorbereitung.

Mich, Hannes & Klaus

Kontakt:

Mich: Handy: 0151/22992873                      Telefon: 09424/8496  
Hannes: Handy: 0151/12383355  
Klaus: Handy: 0172/8523692                      Telefon: 09424/948537