

**SV Wüsten e. V. - I. Mannschaft - Vorbereitungsplan - Winter 2009/10**

02.03.2010

	Datum	Uhrzeit	Ort	Info	Anderungen
DO	14 . 01 . 2010	18 . 00 h	Turnhalle Wüsten	Training (Auftakt)	
DO	21 . 01 . 2010	18 . 00 h	Turnhalle Wüsten	Training	
DO	28 . 01 . 2010	18 . 00 h	Turnhalle Wüsten	Training	
SA	30 . 01 . 2010	13 . 00 h	Turnhalle Wüsten	Training	
SO	31 . 01 . 2010	10 . 30 h	Sportplatz Wüsten	Waldlauf	
DI	02 . 02 . 2010	19 . 00 h	Sportplatz Wüsten	Training ENTFALLT!!!	
MI	03 . 02 . 2010	20 . 00 h	Soccerarena B. S.	Training	
DO	04 . 02 . 2010	18 . 00 h	Turnhalle Wüsten	Training	
SA	06 . 02 . 2010	13 . 00 h	Sporthalle Lohfeld	Training / Treff: 12.45h vor Ort	<b>3</b>
SO	07 . 02 . 2010	11 . 30 h	Sportplatz Wüsten	Waldlauf	
		13 . 00 h		gem. Frühstück	
		15 . 00 h	Turnhalle Wüsten	Training	<b>3</b>
DI	09 . 02 . 2010	19 . 00 h	Sportplatz Wüsten	Training oder Waldlauf	<b>4</b>
DO	11 . 02 . 2010	18 . 00 h	Turnhalle Wüsten	Training	<b>4</b>
FR	12 . 02 . 2010	19 . 00 h	Medio Fitness B. S.	Spinning-Kurs	<b>4</b>
SO	14 . 02 . 2010	10 . 00 h	Sportplatz Wüsten	Training oder Waldlauf	
		11 . 30 h		gem. Frühstück	
		13 . 30 h		SV W vs. TuRa Heiden oder Turnhalle W.	<b>4</b>
DI	16 . 02 . 2010	18 . 30 h	VitaSol	Regeneration	<b>5</b>
DO	18 . 02 . 2010	19 . 00 h	Sportplatz Wüsten	Training	<b>6</b>
FR	19 . 02 . 2010	17 . 30 h	Medio Fitness B. S.	Spinning-Kurs	<b>5</b>
SO	21 . 02 . 2010	10 . 00 h	Turnhalle Wüsten	Training	<b>7</b>
DI	23 . 02 . 2010	19 . 00 h	Sportplatz Wüsten	Training	<b>8</b>
DO	25 . 02 . 2010	19 . 45 h	Sportplatz Wüsten	SV W vs. TuS RW Rehme (Treff: 18.45h)	<b>8</b>
FR	26 . 02 . 2010	18 . 30 h	Sportplatz Wüsten	Training	<b>8</b>
SA	27 . 02 . 2010	15 . 00 h	Sportplatz Wüsten	SV W vs. SV Jerxen-Orbke (Treff: 13.45)	<b>1</b>
		18 . 00 h	Toni	gem. Essen	<b>8</b>
MO	01 . 03 . 2010	19 . 00 h	Sportplatz Wüsten	Training	<b>8</b>
DI	02 . 03 . 2010	19 . 30 h	Sportplatz Wüsten	Training - ENTFÄLLT !!!	<b>8</b>
MI	03 . 03 . 2010	19 . 00 h	Sportplatz Wüsten	SV W vs. TuS Lockhausen (Treff: 18.00h)	<b>8</b>
DO	04 . 03 . 2010	19 . 30 h	Sportplatz Wüsten	Training - ENTFÄLLT !!!	<b>8</b>
FR	05 . 03 . 2010	18 . 30 h	Sportplatz Wüsten	Training	<b>8</b>
SO	07 . 03 . 2010	15 . 00 h	Sportplatz Wüsten	SV W vs. SV Bentorf (Rückrundenstart)	

**Wichtig:** Zu allen Trainingseinheiten sind Laufschuhe mitzubringen. Kurzfristige Änderungen sind möglich.