

Vorbereitungsplan der Frauen / SpG St. Leon/ Mingolsheim

Saison 2018/2019 Winter



Vorbereitung auf die Saison (RR): Training und Spiele				
KalenderWoche 2				
Montag, 7. Januar 2019				
Dienstag, 8. Januar 2019	18:15	Ubstadt	Gesundheit- und Fitnesstraining mit Gruppendynamik	
Mittwoch, 9. Januar 2019				
Donnerstag, 10. Januar 2019	18:15	Ubstadt	Gesundheit- und Fitnesstraining mit Gruppendynamik	
Freitag, 11. Januar 2019				
Samstag, 12. Januar 2019	18:00	St. Leon	Winterfeier (20€ Eigenbeteiligung)	
Sonntag, 13. Januar 2019				
KalenderWoche 3				
Montag, 14. Januar 2019				
Dienstag, 15. Januar 2019	18:15	Ubstadt	Gesundheit- und Fitnesstraining mit Gruppendynamik	
Mittwoch, 16. Januar 2019				
Donnerstag, 17. Januar 2019	18:15	Ubstadt	Gesundheit- und Fitnesstraining mit Gruppendynamik	
Freitag, 18. Januar 2019				
Samstag, 19. Januar 2019				
Sonntag, 20. Januar 2019	16:00	Mingolsheim	Hallenmeisterschaft (1. Spiel um 17.00h)	
KalenderWoche 4				
Montag, 21. Januar 2019				
Dienstag, 22. Januar 2019	18:15	Ubstadt	Gesundheit- und Fitnesstraining mit Gruppendynamik	
Mittwoch, 23. Januar 2019				
Donnerstag, 24. Januar 2019	18:15	Ubstadt	Gesundheit- und Fitnesstraining mit Gruppendynamik	
Freitag, 25. Januar 2019				
Samstag, 26. Januar 2019				
Sonntag, 27. Januar 2019				
KalenderWoche 5				
Montag, 28. Januar 2019				
Dienstag, 29. Januar 2019	18:15	Ubstadt	Gesundheit- und Fitnesstraining mit Gruppendynamik	
Mittwoch, 30. Januar 2019				
Donnerstag, 31. Januar 2019	18:15	Ubstadt	Gesundheit- und Fitnesstraining mit Gruppendynamik	
Freitag, 1. Februar 2019				
Samstag, 2. Februar 2019				
Sonntag, 3. Februar 2019				
KalenderWoche 6				
Montag, 4. Februar 2019				
Dienstag, 5. Februar 2019	18:30	St. Leon (HF)	Training / Kondition - Technik oder Lauftraining (Laufschuhe mitbringen)	
Mittwoch, 6. Februar 2019				
Donnerstag, 7. Februar 2019	18:30	St. Leon (OT/HF)	Training / Kondition - Technik / evtl. ab 19:00 Uhr Hallentraining	
Freitag, 8. Februar 2019	18:00	Ubstadt	Gesundheit- und Fitnesstraining mit Gruppendynamik	
Samstag, 9. Februar 2019				
Sonntag, 10. Februar 2019				
KalenderWoche 7				
Montag, 11. Februar 2019				
Dienstag, 12. Februar 2019	18:30	St. Leon (OT/HF)	Training / Kondition - Technik	
Mittwoch, 13. Februar 2019				
Donnerstag, 14. Februar 2019	18:30	St. Leon (OTHF)	Training / Kondition - Technik / evtl. ab 19:00 Uhr Hallentraining	
Freitag, 15. Februar 2019	18:00	Ubstadt	Gesundheit- und Fitnesstraining mit Gruppendynamik	
Samstag, 16. Februar 2019		Mosbach	Hallenmeisterschaft (Endrunde)	
Sonntag, 17. Februar 2019	16.45	St. Leon (OT)	Trainingsspiel Odenheim (nur bei Nichterreichen der Hallenendrunde)	
KalenderWoche 8				
Montag, 18. Februar 2019				
Dienstag, 19. Februar 2019	18:30	St. Leon (OT/HF)	Training / Kondition - Technik	
Mittwoch, 20. Februar 2019				
Donnerstag, 21. Februar 2019	18:30	St. Leon (OT/HF)	Training / Kondition - Technik	
Freitag, 22. Februar 2019				
Samstag, 23. Februar 2019				
Sonntag, 24. Februar 2019	15:30	St. Leon (OT)	Trainingsspiel vs. ??? (eventuel SC Rot Weiß Rheinau)	
KalenderWoche 8				
Montag, 25. Februar 2019				
Dienstag, 26. Februar 2019	18:30	St. Leon (OT/HF)	Training / Kondition - Technik	
Mittwoch, 27. Februar 2019				
Donnerstag, 28. Februar 2019	18:30	St. Leon (OT/HF)	Training / Kondition - Technik	
Freitag, 1. März 2019				
Samstag, 2. März 2019				
Sonntag, 3. März 2019				
KalenderWoche 9				
Montag, 4. März 2019				
Dienstag, 5. März 2019	18:30	St. Leon (OT)	Training / Kondition - Technik	
Mittwoch, 6. März 2019				
Donnerstag, 7. März 2019	18:30	St. Leon (OT)	Training / Kondition - Technik	
Freitag, 8. März 2019				
Samstag, 9. März 2019				
Sonntag, 10. März 2019	13:00	St. Leon (OT)	Trainingsspiel vs. Ketsch	
KalenderWoche 10				
Montag, 11. März 2019				
Dienstag, 12. März 2019	18:30	St. Leon (OT)	Training / Kondition - Technik	
Mittwoch, 13. März 2019				
Donnerstag, 14. März 2019	18:30	St. Leon (OT)	Training / Kondition - Technik	
Freitag, 15. März 2019				
Samstag, 16. März 2019				
Sonntag, 17. März 2019	14:00	Wertheim	1. Rückrundenspiel vs. FC Wertheim-Eichel	