

Wintervorbereitungsplan 2011/2012 - JSG Weitersburg A-Jugend

Datum	Art	Inhalt	Uhrzeit	Ort
1. Trainingswoche - Konditions- und Koordinationstraining				
Samstag, 4. Februar	Gesundarium	Spinning, Krafttraining (A1)	12:00	Mühlheim-Kärlich
4. und 5. Februar	HKM	Hallenturniere (A1, A2, A3)	offen	Höhr-Grenzhausen
Montag, 6. Februar	Training	offen	19:00	Vallendar
Dienstag, 7. Februar	frei	frei	frei	frei
Mittwoch, 08. Februar	Training	offen	19:00	Vallendar
Donnerstag, 09. Februar	Hallen- Training	Regeneration, Taktikschulung	19:00	Weitersburg
Freitag, 10. Februar	frei	frei	frei	frei
Samstag, 11. Februar	Testspiel	JSG Weitersburg 1 - JSG Irlich	19:00	Weitersburg
2. Trainingswoche - Konditions- und Koordinationstraining, Zweikampftraining, Taktikschulung				
Sonntag, 12. Februar	Gesundarium	Spinning, Krafttraining (A1)	12:00	Mühlheim-Kärlich
Sonntag, 12. Februar	HKM	Finalrunde (B-J.)	14:00	Mühlheim-Kärlich
Montag, 13. Februar	Testspiel	JSG Weitersburg 1 – FV Engers	19:00	Vallendar
Dienstag, 14. Februar	frei	frei	frei	frei
Mittwoch, 15. Februar	Testspiel	JSG W`burg 2 - RW K. (B-J.)	18:00	Weitersburg
Donnerstag, 16. Februar	frei	Karneval	Frei	frei
Freitag, 17. Februar	frei	Karneval	Frei	frei
Samstag, 18. Februar	Testspiel	JSG Weitersburg – RW Koblenz	10:30	Weitersburg

wichtige Hinweise:

- zu jedem Termin, sowohl Training als auch Testspiel, sind Laufschuhe und Duschsachen mitzubringen!
- die jeweilige Uhrzeit stellt den Trainingsbeginn dar. Folglich habt ihr im Vorfeld zeitnah zu erscheinen!
- Solltet ihr einen Termin nicht wahrnehmen können, so sind wir entsprechend persönlich unter einer der Telefonnummern zu informieren!

Rüdiger Schmidt:

02622 - 92 29 338 oder 0160 - 99 66 51 55

Sascha Reimann:

0176 - 61 38 98 14 oder 02622 – 98 97 980

Datum	Art	Inhalt	Uhrzeit	Ort
3. <u>Trainingswoche Zweikampftraining, Taktikschulung, Aufarbeitung bisheriger festgestellter Defizite</u>				
Sonntag, 19. Februar	frei	Karneval	frei	frei
Montag, 20. Februar	frei	Karneval	frei	frei
Dienstag, 21. Februar	Training	offen	19:00	Vallendar
Mittwoch, 22. Februar	Training	offen	19:00	Weitersburg
Donnerstag, 23. Februar	offen	offen	offen	offen
Freitag, 24. Februar	Testspiel	JSG Weitersburg 1 - Spfr. Eisbachtal II	19:00	Weitersburg
Samstag, 25. Februar	Testspiel	JSG Weitersburg 1 - JSG Nörtersh. 1	16:00	Weitersburg
Samstag, 25. Februar	Testspiel	JSG Weitersburg 2 - JSG Nörtersh. 2	18:00	Weitersburg
4. <u>Trainingswoche Übergang in den regelmäßigen Trainingsbetrieb</u>				
Sonntag, 26. Februar	frei	frei	frei	frei
Montag, 27. Februar	Training	offen	19:00	Weitersburg
Dienstag, 28. Februar	offen	offen	offen	offen
Mittwoch, 29. Februar	Training	offen	19:00	Weitersburg
Donnerstag, 01. März	frei	frei	frei	frei
Freitag, 02. März	Saisonspiel	JSG Weitersburg - JSG Dieblich	19:00	Weitersburg
Samstag, 03. März	frei	frei	frei	frei

wichtige Hinweise:

- zu jedem Termin, sowohl Training als auch Testspiel, sind Laufschuhe und Duschsachen mitzubringen!
- die jeweilige Uhrzeit stellt den Trainingsbeginn dar. Folglich habt ihr im Vorfeld zeitnah zu erscheinen!
- Solltet ihr einen Termin nicht wahrnehmen können, so sind wir entsprechend persönlich unter einer der Telefonnummern zu informieren!

Rüdiger Schmidt:

02622 - 92 29 338 oder 0160 - 99 66 51 55

Sascha Reimann:

0176 - 61 38 98 14 oder 02622 – 98 97 980

**Wir freuen uns auf eine super Vorbereitung.
Unser Saisonziel lautet weiterhin: Meister der Leistungsklasse Koblenz 2011/2012!!!**