

## Sommer-Vorbereitungsplan SC Bad Bodendorf II, Saison 2018/19



(Stand: 16.07.2018)

| Woche      | Wochentag | Datum          | Trainingsart                                | Treffen | Start | Kommentar                        |
|------------|-----------|----------------|---|---------|-------|----------------------------------|
| Einführung | Mi        | 04.07.2018     | Training + Mannschaftssitzung               |         | 19:00 | M-Sitzung ab 20:30 Uhr           |
|            | So        | 08.07.2018     | Training                                    |         | 11:00 | SH leitet                        |
| 1          | Mo        | 09.07.2018     | <b>SV Oedingen - SCB II</b>                 | 18:15   | 19:30 |                                  |
|            | Do        | 12.07.2018     | Lauftraining Kurpark                        |         | 19:30 | Treffen Sportplatz               |
|            | Fr        | 13.07.2018     | <b>SCB I - SCB II</b>                       | 18:30   | 19:30 |                                  |
| 2          | Mo        | 16.07.2018     | Training                                    |         | 20:00 |                                  |
|            | Mi        | 18.07.2018     | Training                                    |         | 19:30 | PS leitet                        |
|            | Fr        | 20.07.2018     | <b>SCB II - TSG Irlich II</b>               | 19:00   | 20:00 | PW evtl. später, dann leitet SH  |
|            | So        | 22.07.2018     | Lauftraining Mühlenberg                     |         | 11:30 | Treffen Laufreffhütte Mühlenberg |
| 3          | Mo        | 23.07.2018     | Training                                    |         | 20:00 | SH leitet                        |
|            | Mi        | 25.07.2018     | Training + <i>Spielersitzung</i>            |         | 19:30 |                                  |
|            | Sa        | 28.07.2018     | <b>Saisoneröffnung</b>                      |         | 18:30 | offizielle Saisoneröffnung       |
|            | So        | 29.07.2018     | <b>BSV Weisenthurm II - SCB II</b>          | 10:30   | 12:00 |                                  |
| 4          | Mo        | 30.07.2018     | <b>Turnier Koisdorf</b>                     | 17:45   | 19:00 |                                  |
|            | Mi        | 01.08.2018     | <b>Training</b>                             |         | 19:30 |                                  |
|            | Fr        | 03.08.2018     | <b>Turnier Koisdorf oder Training</b>       | 17:45   |       |                                  |
|            | Sa./So.   | 04./05.08.2018 | <b>Pokalspiel???</b>                        |         | ??    | Auslosung am 23.7., Datum unklar |
| 5          | Mo        | 06.08.2018     | Training                                    |         | 20:00 |                                  |
|            | Mi        | 08.08.2018     | Training + <i>Spielersitzung</i>            |         | 19:30 |                                  |
|            | So        | 12.08.2018     | <b>1. Meisterschaftsspiel in Oberwinter</b> |         | 11:30 |                                  |

Danach immer montags 20:00 Uhr und mittwochs 19:30 Uhr Training

Nach der Vorbereitung gibt es in der Regel mittwochs nach dem Training eine Spielersitzung.

Laufschuhe sind in der Vorbereitung zu jeder Trainingseinheit mitzubringen.

**Abmeldungen persönlich oder bevorzugt telefonisch beim Trainer (Philip Wohlfarth: 0172 2153968).**

**Kurzfristige Abmeldungen am Termintag nur telefonisch! Mind. 24 h vorher auch per whatsapp mit klarer Begründung.**