

KSC Trainingsplan

vom 18.07.2011 bis zum 24.07.2011

Stand: 15.07.2011



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.07.2011	19.07.2011	20.07.2011	21.07.2011	22.07.2011	23.07.2011	24.07.2011

VORMITTAG

ab 09.30 Uhr Schiedsrichterschulung und Besprechung 10.45 Uhr Reg.-Training/Training	11.00 Uhr Kraft- und Koordinationstraining	10.30 Uhr Individuelles Lauftraining		11.00 Uhr Training		10.00 Uhr Regenerationstr. 10.30 Uhr Besprechung 11.00 Uhr Training
--	--	--	--	-----------------------	--	--

NACHMITTAG

	14.00 Uhr Videoanalyse	15.00 Uhr Videoanalyse 15.30 Uhr Training	15.00 Uhr Besprechung 15.20 Uhr Training	anschl. Essen und Anreise nach München	15.30 Uhr 02. Spieltag 1860 - KSC	
--	---------------------------	--	---	--	---	--

ABEND

--	--	--	--	--	--	--

Kurzfristige
zeitliche oder örtliche Verschiebungen sind nicht auszuschließen.
Wir bitten hierfür um ihr Verständnis!