

## SOMMERVORBEREITUNG SAISON 2018/19 - 1.HERREN MTV LICHTENBERG

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Trainingsform
So	24.06.	10:00-11:30	Lichtenberg	Begrüßung + Training
Mo	25.06.	18:30-20:00	Lichtenberg	Grundlagenausdauer
Di	26.06.			
Mi	27.06.	18:00-19:30	Lichtenberg	Grundlagenausdauer
Do	28.06.			
Fr	29.06.	18:00-19:30	Lichtenberg	Grundlagenausdauer
Sa	30.06.	10:00-17:00	Lichtenberg	Trainingstag
		ab 20:00		Mannschaftsabend
So	01.07.			
Mo	02.07.	18:00-19:30	Lichtenberg	Karftausdauer
Di	03.07.			
Mi	04.07.	18:00-19:30	Lichtenberg	Kraftausdauer
Do	05.07.			
Fr	06.07.	18:00-19:30	Lichtenberg	Kraftausdauer
Sa	07.07.			
So	08.07.			Testspiel vs. TSV Lamme II
Mo	09.07.	18:00-19:30	Lichtenberg	Schnelligkeitsausdauer
Di	10.07.			
Mi	11.07.	17:00/18:30	Vechele	Testspiel vs. SV Arminia Vechele
Do	12.07.			
Fr	13.07.	17:00/18:30	Hondelage	Testspiel vs. MTV Hondelage
Sa	14.07.		Rothemühle	Teambuilding Kanu
So	15.07.			
Mo	16.07.			
Di	17.07.	17:00/18:30		Testspiel vs. SV Innerstetal
Mi	18.07.	18:00-19:30	Lichtenberg	Defensivtaktik
Do	19.07.			
Fr	20.07.	18:00-19:30	Lichtenberg	Defensivtaktik
Sa	21.07.	14:30/16:00	Lichtenberg	Testspiel vs. I. SC Göttingen 05 U19
So	22.07.			
Mo	23.07.	18:00-19:30	Lichtenberg	Offensivtaktik
Di	24.07.			
Mi	25.07.	18:00-19:30	Lichtenberg	Offensivtaktik
Do	26.07.			
Fr	27.07.	18:00-19:30	Lichtenberg	Offensivtaktik
		ab 20:00		Wahlen + Fototermin
		ab 21:30		Mannschaftsabend
Sa	28.07.			
So	29.07.			Testspiel vs. FC Pfeil Broistedt
Mo	30.07.	18:00-19:30	Lichtenberg	Individualtaktik
Di	31.07.			
Mi	01.08.	18:00-19:30	Lichtenberg	Individualtaktik
Do	02.08.			
Fr	03.08.	18:00-19:30	Lichtenberg	Abschlusstraining
Sa	04.08.			
So	05.08.			1. Punktspiel

Zum Training sind immer Lauf- u. Fußballschuhe mitzubringen!  
kurzfristige Änderungen sind zu beachten !

<b>Eduard Spissak</b>	<b>Trainer</b>
Tel.	
05341-2847480	
0160-1828068	
<a href="mailto:edispsak@web.de">edispsak@web.de</a>	

<b>Daniel Reinsch</b>	<b>Co-Trainer</b>
Tel.	
0151-40045992	

<b>Norbert Hackl</b>	<b>Betreuer / Arzt</b>
Tel.	
0151-15518494	

Nach der Vorbereitung immer
Mittwoch 18:30-20:00Uhr +
Freitag 18:00-19:30Uhr Training!!!

<b>Armin Ratzek / Teammanager</b>
Tel.
0172-5405274

<b>Torsten Hacke / Betreuer</b>
Tel.
0151-65148312