

## Trainingsplan Wintervorbereitung 2015 TuS Glan-Münchweiler

Datum	Wochentag	Zeit	Training/Spiel
25.01.2015	Sonntag	13:00	Training
26.01.2015	Montag		
27.01.2015	Dienstag	19:00	Training
28.01.2015	Mittwoch	19:00	Training / Hallentraining
29.01.2015	Donnerstag		
<b>30.01.2015</b>	<b>Freitag</b>	<b>19:00</b>	<b>Spiel gegen Erdesbach in Erdesbach, 18:00 Uhr Treffpunkt dort</b>
<b>31.01.2015</b>	<b>Samstag</b>	<b>15:00</b>	<b>Spiel gegen Mühlbach daheim, 14:00 Uhr Treffpunkt GLM</b>
01.02.2015	Sonntag		
02.02.2015	Montag	19:00	Training
03.02.2015	Dienstag		
04.02.2015	Mittwoch	19:00	Training / Hallentraining
05.02.2015	Donnerstag		
06.02.2015	Freitag	19:00	Training
<b>07.02.2015</b>	<b>Samstag</b>	<b>13:00</b>	<b>Fitnessstudio Spezialtraining</b>
08.02.2015	Sonntag		
09.02.2015	Montag	19:00	Training
10.02.2015	Dienstag		
11.02.2015	Mittwoch	19:00	Training / Hallentraining
12.02.2015	Donnerstag		
13.02.2015	Freitag	19:00	Training
<b>14.02.2015</b>	<b>Samstag</b>	<b>15:00</b>	<b>3er Turnier in Baumholder gegen VFR Baumholder und SV Medard</b>
15.02.2015	Sonntag		
16.02.2015	Montag		
17.02.2015	Dienstag	19:00	Training
18.02.2015	Mittwoch	19:00	Training / Hallentraining
19.02.2015	Donnerstag		
<b>20.02.2015</b>	<b>Freitag</b>	<b>18:00</b>	<b>Fitnessstudio Spinning</b>
21.02.2015	Samstag		
<b>22.02.2015</b>	<b>Sonntag</b>	<b>16:00</b>	<b>Spiel gegen Ulmet daheim, 15:00 Treffpunkt GLM</b>
23.02.2015	Montag	19:00	Training
24.02.2015	Dienstag		
25.02.2015	Mittwoch	19:00	Training
26.02.2015	Donnerstag		
27.02.2015	Freitag	19:00	Training
28.02.2015	Samstag		
<b>01.03.2015</b>	<b>Sonntag</b>	<b>14:00</b>	<b>Rundenspiel gegen Nanzdietschweiler II, Treffpunkt 12:45 Uhr dort</b>
02.03.2015	Montag		
<b>Trainer: Andre Reidenbach</b> <span style="float: right;"><i>Bei jedem Training sind Lauf- und Fußballschuhe mitzubringen!</i></span>			
<b>Tel: 0631 41257125</b>			
<b>Mobil: 0157 87301787</b>			