

Trainingsplan TSV Genkingen Rückrunde 2015/16



Januar	WANN	WAS	Februar	WANN	WAS	März	WANN	WAS
1	Freitag		1	Montag	Training (Halle)	1	Dienstag	Training
2	Samstag		2	Dienstag	Training	2	Mittwoch	
3	Sonntag		3	Mittwoch		3	Donnerstag	Training
4	Montag		4	Donnerstag	Training (Halle)	4	Freitag	
5	Dienstag		5	Freitag		5	Samstag	
6	Mittwoch		6	Samstag	Training / Spiel	6	Sonntag	RR: TSV – Zainingen
7	Donnerstag	Halle (freiwillig)	7	Sonntag		7	Montag	
8	Freitag		8	Montag	Rosenmontag	8	Dienstag	
9	Samstag		9	Dienstag	Training	9	Mittwoch	
10	Sonntag	Hallenturnier Steinhilben	10	Mittwoch		10	Donnerstag	
11	Montag		11	Donnerstag	Training (Halle)	11	Freitag	
12	Dienstag		12	Freitag	Training	12	Samstag	
13	Mittwoch		13	Samstag		13	Sonntag	Rübgarten – TSV
14	Donnerstag	Halle (freiwillig)	14	Sonntag	Eningen-TSV 13 Uhr	14	Montag	
15	Freitag		15	Montag	Training (Halle): Beginn 2.	15	Dienstag	
16	Samstag	Hallenturnier TSV	16	Dienstag	Training	16	Mittwoch	
17	Sonntag		17	Mittwoch		17	Donnerstag	
18	Montag	Trainingsauftakt (Halle)	18	Donnerstag	Training (Halle)	18	Freitag	
19	Dienstag	Training in Gönningen	19	Freitag		19	Samstag	
20	Mittwoch		20	Samstag	Sondelfingen-TSV 13 Uhr	20	Sonntag	TSV – SV 03 Tübingen
21	Donnerstag	Training (Halle)	21	Sonntag		21	Montag	
22	Freitag		22	Montag	Training (Halle)	22	Dienstag	
23	Samstag	TSV – Engstingen 14 Uhr	23	Dienstag	Training	23	Mittwoch	
24	Sonntag		24	Mittwoch		24	Donnerstag	
25	Montag	Training (Halle)	25	Donnerstag	Training (Halle)	25	Freitag	
26	Dienstag	Training	26	Freitag		26	Samstag	Engstingen - TSV
27	Mittwoch		27	Samstag	Gönningen-TSV 13/15 Uhr	27	Sonntag	Ostern
28	Donnerstag	Training (Halle)	28	Sonntag		28	Montag	
29	Freitag		29	Montag		29	Dienstag	
30	Samstag					30	Mittwoch	
31	Sonntag	TSV – Unterhausen 13 Uhr				31	Donnerstag	

Kontakt: Felix Krasser (0170 3561206)
Laufschuhe und Fußballschuhe mitbringen!
Trainingsbeginn: 19:30 (Treff 19:15)
Halle: 20:00 (Montag), 19:00 (Donnerstag)

Grundlagenbereich
Spielspezifische Ausdauer
Spritzigkeit

Ausblick 16/17	
27.06.16	Beginn Vorbereitung
1.7. - 4.7.16	Trainingslager Zimmern
2.-5.8.16	LiPokal in Genkingen