

SV Ascha 1. + 2 Mannschaft

Vorbereitungsplan Saison 2021/22



Tag	Datum	Treffpunkt	Beginn	Art	Ort
Freitag	11.06.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Bis Mittwoch 16.06. jeder selbstständig 2 Grundlagenausdauerläufe mit Adidas Running App machen (Dauer: 30-40 Min / Puls 140-160)					
1. Vorbereitungswoche					
Mittwoch	16.06.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Freitag	18.06.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Samstag	19.06.2021	08:45	09:00	Training	Steinach / Ascha
2. Vorbereitungswoche					
Dienstag	22.06.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Freitag	25.06.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Samstag	26.06.2021	08:45	09:00	Training	Ascha
3. Vorbereitungswoche					
Dienstag	29.06.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Mittwoch	30.06.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Freitag	02.07.2021	18:00	19:00	Spiel / Totopokal Halbfinale	?
Sonntag	04.07.2021	14:00	15:00	Spiel / Totopokal Finale	Ascha
Sollten wir am 02.07. ausscheiden, dann findet ein Testspiel gegen Feldkirchen statt. Sollten wir weiter kommen spielen wir mit zwei Mannschaften (Vorspiel gegen Feldkirchen und Totopokal Finale als zweites Spiel)					
Sonntag	04.07.2021			Testspiel gegen Feldkirchen	Ascha
4. Vorbereitungswoche					
Dienstag	06.07.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Mittwoch	07.07.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Freitag	09.07.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Sonntag	11.07.2021	12:00	13:00	Testspiel gegen Haibach 2	Haibach
Sonntag	11.07.2021	13:00	15:00	Testspiel gegen Haibach 1	Haibach
5. Vorbereitungswoche					
Dienstag	13.07.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Mittwoch	14.07.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Freitag	16.07.2021	17:30	18:30	Testspiel gegen Großköllnbach	Großköllnbach
Sonntag	18.07.2021			Training	Ascha
6. Vorbereitungswoche					
Dienstag	20.07.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Freitag	23.07.2021	18:45	19:00	Training	Ascha
Sonntag	25.07.2021			Saisonstart	