



Vorbereitungsplan Sommer 2023/24

Bitte am Aufbau der Grundlagenausdauer arbeiten! Jeder Spieler bekommt per Whatsapp eine individuelle Empfehlung (siehe unten ,T1,T2 oder T3)

So	02.Juli	10.30 Uhr	Trainingsauftakt - Präsentation
MO	03.Juli	19.00	Training
DI	04.Juli	19.00	Training
DO	06.Juli	19.00	Training
SA	08.Juli	17.00	HC 1.SV Mörsch – FV Ötigheim
MO	10.Juli	19.00	HC FV Steinmauern – 1.SV Mörsch
DI	11.Juli	19.00	Training
DO	13.Juli	19.00	HC FV Muggensturm – 1.SV Mörsch
SA	15.Juli		HC Finals
MO	17.Juli	19.00	Training
DI	18.Juli	19.00	Training
DO	20.Juli	19.00	Training
SA	22.Juli	10.30	Training
SA	22.Juli		anschl. Gemeinsames Mittagessen
SA	22.Juli		SV 08 Kuppenheim 2 – 1.SV Mörsch
SO	23.Juli	10.30	Training
SO	23.Juli		anschl. Gemeinsames Mittagessen
MO	24.Juli	19.00	Training
DI	25.Juli	19.00	1.SV Mörsch – ATSV Mutschelbach 2
DO	27.Juli	19.00	Training
SA	29.Juli	16.00	1.SV Mörsch – FC Nöttingen 2
MO	31.Juli	19.00	Training
DI	01.August	19.00	1.SV Mörsch – VfB Knielingen
DO	03.August	19.00	Training
SO	06.August		Verbandspokal 1.Runde
Di	08.August	19.00	Training
DO	10.August	19.00	Training
SA	12.August		Rundenauftakt (evtl. auch SO 13.8.)

- Zu allen Trainingseinheiten sind Laufschuhe mitzubringen
- Ebenfalls sind Getränke (Apfelschorle, Wasser) zu den Einheiten mitzubringen
- Bitte telefonisch bis spätestens 1h vor Trainingsbeginn beim Trainer abmelden
- Treffpunkt zu den Spielen ist 1Stunde 15 Minuten vor Spielbeginn am Spielort

Christian Hofmeier mobil 0160-97340710

T1	T2	T3
2 Läufe pro Woche	2 Läufe pro Woche	3 Läufe pro Woche
Distanz: 5 – 7 km	Distanz: 7 – 9 km	Distanz: 8 – 10 km
Intensität : 6	Intensität: 7	Intensität: 8
Zeit: ca. 5.20 Min/km	Zeit: ca. 5.25 Min/km	Zeit: ca. 5.35 Min/km
1/pro Woche Stabis	2/pro Woche Stabis	2/pro Woche Stabis
8 Übungen a 1Min	8 Übungen a 1Min	10 Übungen a 1Min