

## Trainingsprogramm für Herbstsaison 2011 SCR

Termin	Datum	Uhrzeit	Art d.Trainings	Schwerpunkt/Anmerkung
Freitag	01.Jul.11	20.00	Spiel vs Oberloisdorf	in Steinberg
Samstag	02.Jul.11	16.00	Grundlagenausdauer	<i>Intervalltraining (mit u.ohne Ball)</i>
<b>Sonntag</b>	<b>03.Jul.11</b>	<b>-</b>	<b>empfehlenswert Regenerationslauf</b>	
Dienstag	05.Jul.11	19.00	Grundl. u.Koordination	Koordinationsübungen mit u.ohne Ball
Freitag	08.Jul.11	19.00	Spiel vs Oberwart u 23	in Oberwart
Samstag	09.Jul.11	-	Burschenturnier	Kampfmansschaft nimmt teil
<b>Sonntag</b>	<b>10.Jul.11</b>	<b>-</b>	<b>empfehlenswert Regenerationslauf</b>	
Dienstag	12.Jul.11	19.00	Schnelligkeit/Koordination	vers. Koordinations- u.Sprintübungen
Freitag	15.Jul.11	19.00	Schnelligkeit/Schnellkraft	vers. Sprung- u.Sprintübungen
Samstag	16.Jul.11	-	<b>empfehlenswert Regenerationslauf</b>	
<b>Sonntag</b>	<b>17.Jul.11</b>	<b>-</b>	<b>Spiel in Mannersdorf (Sportfest)</b>	<b>Gegner u.Uhrzeit noch unbekannt</b>
Mittwoch	20.Jul.11	18.00	Spiel gegen Nikitsch	in Nikitsch
Freitag	22.Jul.11	19.00	Schnelligkeit/Schnellkraft	Sprung- u.Sprintübungen mit Ball
Samstag	23.Jul.11	-	<b>empfehlenswert Regenerationslauf</b>	
<b>Sonntag</b>	<b>24.Jul.11</b>	<b>-</b>	<b>Spiel in Oberloisdorf (Sportfest)</b>	<b>Gegner u.Uhrzeit noch unbekannt</b>
Dienstag	26.Jul.11	19.00	Schnellkraft u. Technik	Sprint- Sprung- u.Spielformen
Freitag	29.Jul.11	19.00	Spiel vs Lutzmansburg	SPORTFEST SC Rattersdorf/Liebing
Samstag	30.Jul.11	16.00	Spiel vs Schachendorf	SPORTFEST SC Rattersdorf/Liebing
<b>Sonntag</b>	<b>31.Jul.11</b>	<b>-</b>	<b>empfehlenswert Regenerationslauf</b>	<b>SPORTFEST SC Rattersdorf/Liebing</b>
Dienstag	02.Aug.11	19.00	Technik/Taktik	versch.Spielformen (Angriff- Abschluss)
Freitag	05.Aug.11	19.00	Taktik u. Spielformen	Kombinationsspielformen
<b>Sonntag</b>	<b>07.Aug.11</b>	<b>17.00</b>	<b>Meisterschaftsbeginn vs Großwarasdorf (auswärts)</b>	

BEI VERHINDERUNG BITTE UM ANRUF!! Tel.: 0676/39 46 100

euer Trainer **STEFAN SCHLÖGL**