

## Vorbereitungsplan Hinrunde 2018/2019 SGM

06.07.2018	Trainingsauftakt Aufheim	<b>18:00</b> anschließend Gemeinsames Grillen
<b>08.07.2018</b>	<b>Testspiel Olympia Laupheim I</b>	<b>17:00 Aufheim</b>
10.07.2018	Training	19:00 Aufheim
12.07.2018	Training	19:00 Aufheim
<b>13.07.2018</b>	<b>Testspiel FC Neenstetten</b>	<b>19:00 Aufheim</b>
<b>14.07.2018</b>	<b>Trainingslager zu Hause</b>	<b>Zeiten folgen</b>
<b>15.07.2018</b>	<b>Trainingslager zu Hause</b>	<b>Zeiten folgen</b>
17.07.2018	Training	19:00 Aufheim
<b>20.07.2018 bis 23.07.2018 Saisonabschlußfahrt</b>		
<b>22.07.2018</b>	<b>Testspiel Pfaffenhofen</b>	<b>17:00 Pfaffenhofen</b>
24.07.2018	Training	19:00 Aufheim
26.07.2018	Training	19:00 Aufheim
<b>28.07.2018</b>	<b>Testspiel 2. Mannschaft</b>	<b>15:00 Tiefenbach</b>
<b>28.07.2018</b>	<b>Testspiel 1. Mannschaft</b>	<b>17:00 Tiefenbach</b>
31.07.2018	Training	19:00 Aufheim
02.08.2018	Training	19:00 Aufheim
03.08.2018	Training	18:30 Aufheim
<b>05.08.2018</b>	<b>1.Pokalrunde</b>	<b>Uhrzeit u. Gegner folgt</b>
06.08.2018	Training	19:00 Uhr Aufheim
<b>08.08.2018</b>	<b>Testspiel SGM Vöhringen Illerzell</b>	<b>19:00 Uhr Aufheim</b>
10.08.2018	Training	18:30 Aufheim
<b>12.08.2018</b>	<b>1. Punktspiel</b>	<b>Zeit und Gegner folgt</b>

**Sofern nicht auf dem Platz trainiert werden kann wird eine Laufeinheit, Krafteinheit angesetzt.**

**Dies wird dann kurzfristig im Easy to Coach sowie auf den anderen Medienwegen verbreitet.**

**Laufschuhe sind in der Vorbereitung eine Selbstverständlichkeit.**

**An ein separates Handtuch für evtl. Krafttraining sollte gedacht und mitgebracht werden.**