

Trainingsplan Teutonia Köppern				Saison 2017/2018			
1. Woche				4. Woche			
						Schnelligkeit	
28.01.2018	Sonntag	Training	11:00 Uhr	20.02.2018	Dienstag	Training TK II	19:30 Uhr
						TK I spezial Training (Sportwelt Rosbach)	21:00 Uhr
29.01.2018	Montag	Training	19:30 Uhr	21.02.2018	Mittwoch	Training	19:30 Uhr
01.02.2018	Donnerstag	Training	19:30 Uhr	22.02.2018	Donnerstag	TK I - Blau Weiß Schneidhain	19:30 Uhr
03.02.2018	Samstag	Training - Bundesliga	13:30 Uhr	23.02.2018	Freitag	TK II spezial Training (Sportwelt Rosbach)	21:00 Uhr
04.02.2018	Sonntag	Training TK I	11:00 Uhr	25.02.2018	Sonntag	TK II - TV Burgholzhausen	12:00 Uhr
		TK II - SV Germania Ockstadt	14:00 Uhr			TK I - SV Oberdorfelden	14:00 Uhr
2. Woche				5. Woche			
		Kraft Ausdauer				Feinschliff	
06.02.2018	Dienstag	Training	19:30 Uhr	27.02.2018	Dienstag	Training	19:30 Uhr
07.02.2018	Mittwoch	TK I - TSG 51 Frankfurt	19:30 Uhr	01.03.2018	Donnerstag	Training	19:30 Uhr
		TK II spezial Training (nicht auf dem Platz)	19:30 Uhr				
08.02.2018	Donnerstag	Training	19:30 Uhr	04.03.2018	Sonntag	Neu Anspach III - TK II	12:45 Uhr
		SG Feldberg - TK II	20:00 Uhr			Neu Anspach II - TK I	12:45 Uhr
10.02.2018	Samstag	Training - Bundesliga	13:30 Uhr				
3. Woche							
		Schnellkraft					
14.02.2017	Mittwoch	TK I Soccerhalle Frankfurt	18:30 Uhr				
		TK II - Türkgücü FB II	19:30 Uhr				
15.02.2018	Donnerstag	TK 1 - SV 1921 Nieder-Weisel	19:30 Uhr				
		TK II Soccerhalle Frankfurt	18:30 Uhr				
17.02.2018	Samstag	Training -> Essen -> Training	10uhr + 14uhr				
18.02.2018	Sonntag	TK II - SG Rüdtingsh./Londorf	14:00 Uhr				
		TSG Nieder-Erlenbach - TK I	15:00 Uhr				

Zu jeder Einheit sind Laufschuhe mitzubringen

Absagen zum Training:
Alex: 01514-3239447