



# Trainingsplan

## SG Rügheim/ Mechenried

Vorbereitung: Winter 2020



<b>Montag</b>	<b>10.02.20</b>	<b>Trainingsauftakt</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>12.02.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>14.02.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Sonntag</b>	<b>16.02.20</b>	<b>SG – SV Gundelsheim</b>	<b>15 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>18.02.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>20.02.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Samstag</b>	<b>22.02.20</b>	<b>SG – SF Unterpreppach I/II</b>	<b>15 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>27.02.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Samstag</b>	<b>29.02.20</b>	<b>SV Friesenhausen – SG</b>	<b>15 Uhr</b>
<b>Montag</b>	<b>02.03.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>04.03.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Freitag - Sonntag</b>	<b>06.03.20 - 08.03.20</b>	<b>Trainingslager Pilsen (CZ)</b>	<b>Extraplan</b>
<b>Dienstag</b>	<b>10.03.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>13.03.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Samstag</b>	<b>14.03.20</b>	<b>TSV Zell/ Ebersberg - SG</b>	<b>15 Uhr</b>
<b>Sonntag</b>	<b>15.03.20</b>	<b>Nachholspiel SG Ermershausen/Schw. II – SG II</b>	<b>15 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>17.03.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>20.03.20</b>	<b>Training</b>	<b>18:30 Uhr</b>
<b>Sonntag</b>	<b>22.03.20</b>	<b>Rückrundenstart SG Untertheres/Ott./Buch II – SG II SG Untertheres/Ott./Buch I – SG</b>	<b>13:00 Uhr 15:00 Uhr</b>



**Viel Motivation und Spaß  
wünscht euer Trainer**

**Robert Hofmann**

**Tel. 0160/96497823**