



# TSV Kleinrinderfeld - 1. Mannschaft

## Sommervorbereitungsplan Saison 24/25

**Bevor wir starten, bitte jeder selbstständig 4 Läufe absolvieren (Grundlagenausdauer).**

Die Abstände und den Zeitraum könnt ihr beliebig wählen.

2 x 40 min. Puls 120 - 140

2 x 45 min. Puls 120 - 140

Tag	Datum	Uhrzeit	Inhalt	Gegner	H/A
Montag	17.06.2024	18:30 Uhr	Trainingsauftakt		
Dienstag	18.06.2024	18:30 Uhr	Training		
Donnerstag	20.06.2024	18:30 Uhr	Training		
Sonntag	23.06.2024	??	Spiel	FV 04 Würzburg	A
Montag	24.06.2024	18:30 Uhr	Training		
Dienstag	25.06.2024	18:30 Uhr	Training		
Donnerstag	27.06.2024	18:30 Uhr	Spiel	SV Bütthard	A
Sonntag	30.06.2024	11:00 Uhr	Spiel	Tus Großrinderf.	H
Dienstag	02.07.2024	18:30 Uhr	Training		
Freitag	05.07.2024	18:30 Uhr	Kurztrainingslager		
Samstag	06.07.2024	10:00 Uhr	Kurztrainingslager		
Samstag	06.07.2024	14:30 Uhr	Kurztrainingslager		
Ab 16:30 Uhr wird ein gemeinsamer Grillabend stattfinden. Gerne mit Frauen u. Kinder!!!					
Sonntag	07.07.2024	14:00 Uhr	Spiel	TSV Uettingen	H
Mittwoch	10.07.2024	18:30 Uhr	Training		
Donnerstag	11.07.2024	18:30 Uhr	Training		
Samstag	13.07.2023	10:00 Uhr	Spiel	TSV Tauberb.	A
Montag	15.07.2024	18:30 Uhr	Training		
Mittwoch	17.07.2024	??	Pokalspiel	??	??
Samstag	20.07.2024	17:00 Uhr	Spiel + Mannschaftsabend	FV Helmstadt	H
Mittwoch	24.07.2024	??	Pokalspiel	??	??
Donnerstag	25.07.2024	18:30 Uhr	Training		
Sonntag	28.07.2024		SAISONAUFTAKT		

Änderungen vorbehalten !!!

Zu allen Trainingseinheiten und Spielen sind Laufschuhe mitzunehmen !!!