

## Trainingsplan III Sommer 2016

"Wer am Anfang wenig tut, hat es später schwer,  
wer am Anfang viel tut, hat es später leicht."

Datum	Tag	Uhrzeit	Grund
23.07.2016	Samstag	11:00 Uhr	Lauftraining mit anschliessendem Mittagessen
25.07.2016	Montag	18.30 Uhr	Training
27.07.2016	Mittwoch	18.30 Uhr	Training
29.07.2016	Freitag	18.30 Uhr	Training
30.07.2016	Samstag	??	evtl. Spiel in Diessenhofen oder Lauftraining
01.08.2016	Montag	18.30 Uhr	Training
03.08.2016	Mittwoch	18.30 Uhr	Training
05.08.2016	Freitag	18.30 Uhr	Training
07.08.2016	Sonntag	16:00 Uhr	FC ÖG 3 - PTSV Singen- Schlatt (in Horn)
08.08.2016	Montag	18.30 Uhr	Training
10.08.2016	Mittwoch	18.30 Uhr	Training
12.08.2016	Freitag	18.30 Uhr	Training
13.08.2016	Samstag	14.00 Uhr	FC ÖG 3 - SV Bohlingen 2 (in Horn)
15.08.2016	Montag	18.30 Uhr	Training
17.08.2016	Mittwoch	18.30 Uhr	Training
19.08.2016	Freitag	18.30 Uhr	Training
20.08.16/21.08.16	Samstag	15.00 Uhr	SV Messkirch - FC ÖG 3 + Fuchsefest
23.08.2016	Dienstag	18.30 Uhr	Training
25.08.2016	Donnerstag	18.30 Uhr	Training
27.08.2016	Samstag/Sonntag	??	Rundenstart

Zu jedem Training sind Laufschuhe mitzubringen  
Entschuldigungen spätestens 1 Stunde vor Trainingsbeginn direkt bei Alex

Alex Ehrat: Tel: 0151/22952496

"Gib alles dann wirst du auch alles bekommen"