Trainingsplan Teutonia Köppern

Saison 2018/2019 Rückrunde

1. Woche			
24.01.2019	Donnerstag	Training / Lauf 30min	**19:30 Uhr**
25.01.2019	Freitag	Training / Lauf 45min	**19:30 Uhr**
26.01.2019	Samstag	Training / Lauf 60min	**14:00 Uhr**
		danach gemeinsames Kegeln	
2. Woche			
29.01.2019	Dienstag	Training / Lauf 75min	**19:30 Uhr**
31.01.2019	Donnerstag	Training	**19:30 Uhr**
01.02.2019	Freitag	Training	**19:30 Uhr**
03.02.2019	Sonntag	Köppern - SV Oberdorfelden	**15:00 Uhr**
3. Woche			
05.02.2019	Dienstag	Sportwelt Rosbach	**21:00 Uhr**
07.02.2019	Donnerstag	Training	**19:30 Uhr**
09.02.2018	Samstag	Training -> Essen -> Training	**10Uhr + 14Uhr**
10.02.2019	Sonntag	Köppern - Dortelweil II	**15:00 Uhr**

4. Woche			
12.02.2019	Dienstag	Training	**19:30 Uhr**
13.02.2018	Mittwoch	Training	**19:30 Uhr**
14.02.2019	Donnerstag	Soccerhalle Butzbach	**20:00 Uhr**
17.02.2019	Sonntag	Spiel	**15:00 Uhr**
5. Woche			
18.02.2018	Montag	Training	**19:30 Uhr**
19.02.2019	Dienstag	Training	**19:30 Uhr**
21.02.2019	Donnerstag	Köppern- Nieder Weisel	**20:15 Uhr**
24.02.2019	Sonntag	Köppern - SV Staden	**15:00 Uhr**
6. Woche			
26.02.2019	Dienstag	Training	**19:30 Uhr**
28.02.2019	Donnerstag	Training + Spielersitzung	**19:30 Uhr**
02.03.2019	Samstag	Eintacht Oberursel - Köppern	**15:00 Uhr**