



BSC Wolfertschwenden - Trainingsplan Wintervorbereitung



Kreisklasse 2023/2024

| Tag | Datum | Uhrzeit | Art |
|----------------------|------------|---------------|--|
| Dienstag | 20.02.2024 | 19:00 | Trainingsauftakt |
| Mittwoch | 21.02.2024 | 19:00 | Training |
| Freitag | 23.02.2024 | 18:00 | Training (+ Besprechung) |
| Sonntag | 25.02.2024 | 17:00 – 19:00 | Erste: SC Unterrieden (A) (auf Kunstrasen in Dietmannsried) |
| Dienstag | 27.02.2024 | 19:00 | Training |
| Donnerstag | 29.02.2024 | 19:00 | Training |
| Freitag | 01.03.2024 | 18:00 | Training (+ Besprechung) |
| Samstag | 02.03.2024 | 14:00 | Zweite: SSV Markt Rettenbach (A) |
| Sonntag | 03.03.2024 | 11:00 – 13:00 | Erste: TSV Lengenwang (A) (auf Kunstrasen in Dietmannsried) |
| Dienstag | 05.03.2024 | 19:00 | Training |
| Mittwoch | 06.03.2024 | 19:00 | Training (+ Besprechung) |
| Freitag | 08.03.2024 | 17:45 | Erste: FC Niederrieden (H) |
| | | 20:00 | Generalversammlung |
| Samstag | 09.03.2024 | 8:00 – 17:00 | Trainingstag |
| Montag | 11.03.2024 | 19:00 | Training |
| Mittwoch | 13.03.2024 | 19:00 | Training (+ Besprechung) |
| Freitag | 15.03.2024 | 18:30 | Erste: TSV Obergünzburg (H) |
| Sonntag | 17.03.2024 | 12:00 | Zweite: FC Buchloe 2 (A) |
| | | 14:00 | Erste: FC Buchloe (A) |
| Dienstag | 19.03.2024 | 19:00 | Training |
| Mittwoch | 20.03.2024 | 19:00 | Training |
| Donnerstag | 21.03.2024 | 19:00 | Training (+ Besprechung) |
| Samstag | 23.03.2024 | 14:00 | Erste: BSC Memmingen (H) |
| | | | <u>Punktspielstart Zweite</u> |
| Sonntag | 24.03.2024 | 13:00 | Zweite: Tur Abdin MM (A) |
| Dienstag | 26.03.2024 | 19:00 | Training |
| Donnerstag | 28.03.2024 | 19:00 | Training (+ Besprechung) |
| Samstag (Karsamstag) | 30.03.2024 | 13:00 | Zweite: Winterrieden 2 (in Böhen) |
| | | | <u>Punktspielstart Erste</u> |
| | | 15:00 | Erste: SV Ungerhausen (H) |

Info: Je nach Wetterlage werden wir diesmal im Januar (KW 3 oder 4) evtl. einen Trainingsblock einbauen und/oder danach bis zum Trainingsauftakt noch ein paar Läufe zum Aufbau der Grundlagenausdauer einfügen. Je nachdem, ob bzw. wie dies dann funktionieren sollte, kann sich der obige Trainingsplan dann auch nochmals reduzieren.

Trainingsabsagen mir bitte immer **so früh wie möglich** bekanntgeben, sodass ich die Trainingsinhalte besser planen kann!

Auf eine erfolgreiche und verletzungsfreie Rückrunde! Gruß Wolfi