Vorläufiger Vorbereitungsplan Saison 2017/2018

-Hinrunde-

Preußen Bonn

Stand: 23.06.2017

In der Pause sollte jeder pro Woche 1-2 lockere Dauerläufe absolvieren.

Datum	Wochentag	Zeit	Art	Ort	Gegner
01.08.2017	Di.	19.30	**TE**	**Bonn Platz**	**1. Training**
03.08.2017	Do.	19.30	TE	Bonn / Platz	
06.08.2017	So.	13:00	TS	Meindorf	Adler Meindorf II
08.08.2017	Di	19.30	TE	Bonn / Platz	
10.08.2017	Do	19.30	TE	Bonn / Platz	
13.08.2017	So.				Kreispokal I. Runde
15.08.2017	Di.	19.30	TE	Bonn / Platz	
17.08.2017	Do.	19.30	TE	Bonn / Platz	
20.08.2017	So.	13.00	TS	Meindorf	Kreispokal II. Runde oder Meindorf I
22.08.2017	Di.	19.30	TE	Bonn / Platz	
24.08.2017	Do.	19.30	TE	Bonn / Platz	
29.08.2017	Di.	19.30	TE	Bonn / Platz	
31.08.2017	Do.	19.30	TE	Bonn / Platz	
03.09.2017	So.		MS		evtl. Saisonstart!

Anmerkungen:

Zu den T/TE/TS bitte ich Laufschuhe und zu den T/TS Trainingsbekleidung mitzubringen.

T=Turnier
TE=Trainingseinheit
TS=Trainingsspiel
MS=Meisterschaftsspiel

Telefon-Nrn.:	02241 / 238-1368	Büro
NN	0151/40138007	Handy
NN	02241 / 313646	Privat
Email	michael.lehmkuhl@Polizei.bund.de	

Gruß Mitch