



TSV Großberg Wintervorbereitung Senioren 2023

Trainingseinheit in der Vorbereitung bis zu 2 Stunden

**Zu den Trainingseinheiten immer Lauf- und Fußballschuhe mitbringen
Für Getränke (Wasser/Iso, etc.) ist jeder Spieler selbst verantwortlich**

Einheit	Tag	Datum	Uhrzeit	Treffpunkt / Abfahrt	Inhalt	Ort	Bemerkung
		frei	frei	frei	Lauftraining	frei	freiwilliges / selbstständiges Lauftraining (gerne in Gruppen)
		frei	frei	frei	Lauftraining	frei	freiwilliges / selbstständiges Lauftraining (gerne in Gruppen)
		frei	frei	frei	Lauftraining	frei	freiwilliges / selbstständiges Lauftraining (gerne in Gruppen)
		frei	frei	frei	Lauftraining	frei	freiwilliges / selbstständiges Lauftraining (gerne in Gruppen)
	Do	09.02.2023	18:30 Uhr	18:15 Uhr	Lauftraining	TSV	große Unirunde (unter 55 Minuten)
	Sa	11.02.2023	10:30 Uhr	10:15 Uhr umgezogen vor Ort	Kicken	Oberhinkofen	Kunstrasen 1. Ma mit A-Jugend (wer beim 1. Laufen dabei war, ansonsten Lauftraining)
	Mi	15.02.2023	19:00 Uhr	18:45 Uhr	Training	TSV	große Unirunde (unter 53 Minuten)
	Fr	17.02.2023	18:30 Uhr		Training	Westbad	Einheit mit Elisa :-)) + anschließend Weggehen
	So	19.02.2023	11:00 Uhr	10:45 Uhr	Training / Morgenlauf	Walhalla / Donaustauf	
	Die	21.02.2023	19:00 Uhr		Training		große Unirunde (unter 51 Minuten)
	Do	23.02.2023	19:00 Uhr		Training		
	Sa	25.02.2023	19:00 Uhr	17:30 Uhr (TSV) / 17:45 Uhr (SVB)	Testspiel gg. Walkertshofen (KL)	Burgweinting	Kunstrasen - 1. Ma
	So	26.02.2023			Regenerationslauf od. Ausdehnen		Ausdehnen (auch per Remote möglich)
	Die	28.02.2023	19:00 Uhr		Training		
	Mi	01.03.2023	19:00 Uhr		Training		
	Fr	03.03.2023	18:30 Uhr		Training		
	Sa	04.03.2023			Testspiel gg. SV Saal (A-KL)	TSV	1. Ma
					Testspiel gg. SV Saal II	TSV	2. Ma
Anschließend Teamevent							
	Die	07.03.2023	19:00 Uhr		Training		
	Mi	08.03.2023	19:00 Uhr		Training		
	Fr	10.03.2023	18:30 Uhr		Training		
	So	12.03.2023	17:00 Uhr	15:30 Uhr (TSV) / 15:45 Uhr (SVB)	Testspiel gg. Freier Tus (KL)	Burgweinting	Kunstrasen - 1. Ma
	So	12.03.2023	offen		Testspiel gg. SV Zeitlarn	offen	2. Ma
	Die	14.03.2023	19:00 Uhr		Training		
	Mi	15.03.2023	19:00 Uhr		Training		
	Fr	17.03.2023	18:30 Uhr		Training		
	Sa	18.03.2023	16:00 Uhr	14:45 Uhr (TSV)	Testspiel gg. 1. FC Bad Kötzting II (KL)	TSV	
	Die	21.03.2023	19:00 Uhr		Training		
	Fr	24.03.2023	18:30 Uhr		Training		
	So	26.03.2023	15:15 Uhr	14:00 Uhr	19. Spieltag - SV Donaustauf II	TSV	

Trainer 1. Mannschaft

Christoph Gieler 0160 - 632 35 31
Mathias Polster 01516 - 812 08 50

Trainer 2. Mannschaft

Christian Petrik 01517 - 220 24 71
Tobias Meyer 01512 - 122 16 80