



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 |
|---------|-----|------------|-----------|-----------------------------------|--|-----------------------------|--|
| 1 | Do | 09.02.2023 | 18:30 Uhr | 18:15 Uhr | Lauftraining | TSV | große Unirunde (unter 55 Minuten) |
| 2 | So | 12.02.2023 | 11:00 Uhr | 10:20 Uhr (TSV) / 10:45 Uhr (BSC) | Training | BSC Regensburg / Kunstrasen | bereits umgezogen kommen, da keine Kabine zur Verfügung steht |
| 3 | Mi | 15.02.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Lauftraining | TSV | große Unirunde (unter 53 Minuten) |
| 4 | Fr | 17.02.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Training | Halle Mintraching | wenn keine Halle zur Verfügung steht, findet das Training beim TSV statt |
| 5 | So | 19.02.2023 | 11:00 Uhr | 10:45 Uhr | Training | TSV | |
| | So | 19.02.2023 | 14:30 Uhr | | Testspiel gg. FC Kosova II | Weinweg | 2. Ma |
| 6 | Die | 21.02.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Lauftraining | TSV | große Unirunde (unter 51 Minuten) |
| 7 | Do | 23.02.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Training | TSV | |
| 8 | Sa | 25.02.2023 | 19:00 Uhr | 17:30 Uhr (TSV) / 17:45 Uhr (SVB) | Testspiel gg. Walkertshofen (KL) | Burgweinting | Kunstrasen - 1. Ma |
| 9 | So | 26.02.2023 | 11:00 Uhr | 10:45 Uhr | Regenerationslauf / Ausdehnen | TSV | |
| 10 | Die | 28.02.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Training | TSV | |
| 11 | Mi | 01.03.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Training | TSV | |
| 12 | Fr | 03.03.2023 | 18:30 Uhr | 18:15 Uhr | Training | TSV | |
| 13 | So | 05.03.2023 | 13:00 Uhr | 11:45 Uhr | Testspiel gg. SV Saal (A-KL) | TSV | 1. Ma spielt vor der 2. Ma |
| | So | 05.03.2023 | 15:00 Uhr | | Testspiel gg. SV Saal II | TSV | |
| 14 | Die | 07.03.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Training | TSV | |
| 15 | Mi | 08.03.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Training | TSV | |
| 16 | Fr | 10.03.2023 | 18:30 Uhr | 18:15 Uhr | Training | TSV | |
| 17 | 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 | 15:00 Uhr | | Testspiel gg. SV Zeitlarn | Zeitlarn | 2. Ma |
| 18 | Die | 14.03.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Training | | |
| 19 | Mi | 15.03.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Training | | |
| 20 | Fr | 17.03.2023 | 18:30 Uhr | 18:15 Uhr | Training | | anschließend Wochenversammlung |
| 21 | Sa | 18.03.2023 | 16:00 Uhr | 14:45 Uhr (TSV) | Testspiel gg. 1. FC Bad Kötzting II (KL) | TSV | |
| | So | 19.03.2023 | 13:00 Uhr | 12:00 Uhr (TSV) | 10. Spieltag - Serbischer Club Donau | TSV | Nachholspiel 2. Ma |
| 22 | Die | 21.03.2023 | 19:00 Uhr | 18:45 Uhr | Training | | |
| 23 | Fr | 24.03.2023 | 18:30 Uhr | 18:15 Uhr | Training | | anschließend Wochenversammlung |
| | 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