

Sommervorbereitung Aktivität SpVgg Sonnenberg 2018

1 Woche vor dem 03.07.2018: 2 Läufe über je 40 Minuten zusammen im Team

Tag / Datum	Uhrzeit	Ort	Was
Mo. 02.7.18	19:30h	Sportplatz	Trainingsauftakt
Mi. 04.7.18	19:00h	Sportplatz	Training
Do. 05.7.18	19:30h	Sportplatz	Training
So. 08.7.18	17:00h 15:00h	Sportplatz	Würges – SPVGG SPVGG II – Portugiesischer SV
Mo. 9.7.18	19:30h	Sportplatz	Training
Do. 12.7.18	19:30h	Sportplatz	Bad Schwalbach - SPVGG
Fr. 13.7.18	19:00h	Sportplatz	Training
So. 15.7.18	10:30h + 12.15h	Sportplatz	Laufenselden II – SPVGG II /Laufenselden - SPVGG
Di. 17.7.18	19:30h	Sportplatz	Training
Do. 19.7.18	19:30h	Sportplatz	Training
Fr. 20.7.18	19:00h	Sportplatz	Training
So. 22.7.18	14:00h + 15.00h	Sportplatz	SG Schlangenbad – SPVGG Langenseifen – SPVGG II
Mo. 25.7.18	19:30h	Sportplatz	Training
Di. 24.7.18	19:30h	Sportplatz	Training
Do. 26.7.18	19:30h	Sportplatz	Training
Sa. 28.07.18	9:30/12:00/ 15:00h	Sportplatz	Trainingslager / „Einstandsfeier“
So. 29.7.18	13:00h + 15:00h	Sportplatz	SPVGG II – Daisbach SPVGG - Orlen
Di.31.7.18	19:30h	Sportplatz	Training
Do. 02.8.18	19:30h	Sportplatz	Training
So. 05.8.18	13:00h + 15.00h	Sportplatz	Saisoneröffnung

Zu jeder Einheit sind Laufschuhe mitzubringen.