

# ***Vorbereitungsplan B-Junioren***

## **Saison 2010/11**

### **SG Griessen/Erzingen/Geisslingen**

---

KW 30

**Dienstag**    **27.07.2010**                    **Training (lockeres Spiel) + Sitzung**  
*Beginn:*        *18:15 Uhr*

---

KW 31                    2x lockerer Lauf in der Woche mindestens 30 Minuten (jeder selbständig)

---

KW 32

**Mittwoch**    **11.08.2010**                    **Training**  
*Beginn:*        *18:15 Uhr*

---

KW 33

**Montag**        **16.08.2010**                    **Training**  
*Beginn:*        *18:15 Uhr*

**Mittwoch**    **18.08.2010**                    **Training**  
*Beginn:*        *18:15 Uhr*

**Freitag**        **20.08.2010**                    **Training**  
*Beginn:*        *18:15 Uhr*

---

KW 34

**Montag**        **23.08.2010**                    **Training**  
*Beginn:*        *18:15 Uhr*

**Mittwoch**    **25.08.2010**                    **Training**  
*Beginn:*        *18:15 Uhr*

**Freitag**        **27.08.2010**                    **Training**  
*Beginn:*        *18:15 Uhr*

**Sonntag**        **29.08.2010**                    **SG Albrbruck – SG Griessen**            **in Albrbruck**  
*Spielbeginn:* *18 Uhr*                    **(Vorbereitungsspiel)**

---

KW 35

**Montag**        **30.08.2010**                    **Training**  
*Beginn:*        *18:15 Uhr*

**Mittwoch**    **01.09.2010**                    **SG Griessen – SG Berau**            **in Griessen**  
*Treffpunkt:*    *18 Uhr*                    **(Vorbereitungsspiel)**  
*Spielbeginn:*    *19 Uhr*

## Trainingswochenende vom 03.09. – 04.09.2010

<b>Freitag</b>	<b>03.09.2010</b>	<b>Training</b>
<b>Samstag</b>	<b>04.09.2010</b>	<b>Training 3x am Tag</b>

---

KW 36

<b>Montag</b>	<b>06.09.2010</b>	<b>Training</b>	
<i>Beginn:</i>	<i>18:15 Uhr</i>		
<b>Mittwoch</b>	<b>08.09.2010</b>	<b>SG Griessen – SV Jestetten</b>	<b>in Griessen</b>
<i>Beginn:</i>	<i>19:00 Uhr</i>	<b>(Vorbereitungsspiel)</b>	
<b>Sa./So.</b>	<b>11./12.09.2010</b>	<b>Energiedienstpokal - Qualifikation</b>	

---

KW 37

<b>Montag</b>	<b>13.09.2010</b>	<b>Training</b>
<i>Beginn:</i>	<i>18:15 Uhr</i>	
<b>Mittwoch</b>	<b>15.09.2010</b>	<b>Training</b>
<i>Beginn:</i>	<i>18:15 Uhr</i>	
<b>Samstag</b>	<b>18.09.2010</b>	<b>MEISTERSCHAFTSBEGINN</b>

---

**Bitte ruft uns an oder schreibt uns eine SMS, falls Ihr nicht zum Training kommen könnt. Somit können wir die Trainingseinheiten besser planen.**

**Die Trainingseinheiten beginnen pünktlich um 18:15 Uhr.  
Ihr solltet spätestens um 18 Uhr auf dem Trainingsplatz sein.**

**Laufschuhe sind in der Vorbereitungsphase immer mitzubringen!!!**

---

### Trainer:

<b>Andreas Bluhm</b>	<b>Tel.</b>	<b>07742 975 110</b>
<b>Nordstrasse 7</b>	<b>mobil</b>	<b>0172 759 17 28</b>
<b>79771 Klettgau-Griessen</b>	<b>e-Mail</b>	<b><a href="mailto:bluhm@spitznagel.de">bluhm@spitznagel.de</a></b>

<b>Sebastian Weissenberger</b>	<b>mobil</b>	<b>0174 769 99 19</b>
<b>St. Georg Strasse 14 h</b>	<b>e-Mail</b>	<b><a href="mailto:cyberanime@gmx.de">cyberanime@gmx.de</a></b>
<b>79771 Klettgau-Erzingen</b>		

### Betreuer:

<b>Tobias Maier</b>	<b>Tel.</b>	<b>07742 2571</b>
<b>Schlossbündten 3</b>	<b>mobil</b>	<b>0174 169 06 88</b>
<b>79771 Klettgau-Griessen</b>	<b>e-Mail</b>	<b><a href="mailto:tobias-maier11@web.de">tobias-maier11@web.de</a></b>

**Auf eine schöne und erfolgreiche Rückrunde freuen sich**

***Sabi Andy und ToBi***