



Vorbereitungsplan SG Weidenberg-St. Johannis – Saison 2023/24 – Rückrunde



Januar	15.-21.	Fr. Freiwilliges Hallentraining mit den Herren 20:00-22:00	
	22.-28.	Fr. Freiwilliges Hallentraining mit den Herren 20:00-22:00	
Februar	29.-04	Fr. Hallentraining mit Fitness by Kathl & Dehnen	
	05.-11.	Fr. Hallentraining mit Fitness by Kathl & Dehnen	
	12.-18.	Fr. Hallentraining mit Fitness by Kathl & Dehnen	Faschingsferien
	19.-25.	Mo. Training Sportplatz SVW (Auftakttraining) 18:30-20:00 Mi. Hartplatz in Kanz 19:00-20:30	Vorbereitungsstart
		Fr. Hallentraining 19:30-21:30 inkl. Spielersitzung (Aufgabenverteilung -> bitte alle kommen) Sa. Teambuilding „Fahrt ins Blaue“ ab 14:00 Uhr	Sa. Teambuilding „Fahrt ins Blaue“
März	26.-03.	Mo. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00	
		Mi. Hartplatz in Kanz 19:00-20:30 Fr. Hallentraining 20:00-21:30	
	04.-10.	Mo. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Mi. Hartplatz in Kanz 19:00-20:30 Fr. Fitnessstudio (weitere Infos folgen → vgl. App) Sa. Vorbereitungsspiel in Himmelkron 10:30 Uhr	Sa. 10.03. Himmelkron
		11.-17.	Mo. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Mi. Hartplatz in Kanz 19:00-20:30 Fr. Training zusammen mit den Männern 19:00-20:30 Uhr (Schwerpunkt Taktik: Viererkette bzw. Angriff) Sa. 16.03 Trainingstag ab 09:00 Uhr bis open end
	18.-24.	Mo. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Mi. Hartplatz in Kanz 19:00-20:30 Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 So. Vorbereitungsspiel in Leuchau 12:00 Uhr	So. 24.03. Leuchau
25.-31.		Mo. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Mi. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00	Osterferien
April	01.-07.	Mo. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Mi. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00	Osterferien

	08.-14.	Mi. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 mit anschließender Spielersitzung	Sa. 13.04. Froschbachtal
	15.-21.	Mi. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 mit anschließender Spielersitzung	So. 21.04. Ludwigsstadt
	22.-28.	Mi. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 mit anschließender Spielersitzung	
Mai	29.-05.	Mi. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 mit anschließender Spielersitzung	So. 05.05. Weißenstadt
	06.-12.	Mi. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 mit anschließender Spielersitzung	Sa. 11.05. Seybothenreuth
	13.-19.	Mi. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 mit anschließender Spielersitzung Sa. Teambuilding „Fahrt ins Blaue“	Sa. Teambuilding „Fahrt ins Blaue“
	20.-26.	Mi. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 mit anschließender Spielersitzung (Thema: Kommende Saison) Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 mit anschließender Spielersitzung	Pfingstferien So. 26.05. Engelmansreuth
	27.-02.	Mi. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 Fr. Training Sportplatz SVW 18:30-20:00 mit anschließender Spielersitzung	Pfingstferien Sa. 01.06. Mistelgau
Juni	03.-09.	Fr. Training von 17:00-18:30, danach Grillen und Feiern → Ideen und Beiträge sind willkommen 😊	Saisonabschluss am Freitag
	10.-16.		

Zu jedem Training sind Laufschuhe mitzubringen. Bitte denkt daran, pünktlich und startklar am Platz zu sein.

IMMER in der App zu oder mit triftigem Grund absagen. Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme.

Wir freuen uns auf eine verletzungsfreie und erfolgreiche Rückrunde 2024 😊