

**Spieljahr 2010/2011**

**Trainingsplan SG GLÜ II - Saisonvorbereitung-**

Datum	Ort	Beginn	Trainingseinheit	Bemerkungen
03.07.	Sa	Üttfeld	16:00 Uhr	Auftaktveranstaltung Beginn Vorbereitung
04.07.	So	Eschfeld	12:00	Provinzialcup Sportfest in Eschfeld
06.07.	Di	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
08.07.	Di	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
09.07.	Fr	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
11.07.	So	Habscheid	17:00	Spiel gegen Bleialf I
12.07.	Mo	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
14.07.	Mi	Üttfeld	19:30 Uhr	Radfahren
16.07.	Fr	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
17.07.	Sa	Bleialf	17:45 Uhr	Spiel gegen SV Roth
20.07.	Di	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
22.07.	Do	Prüm	19:00 Uhr	Waldlauf Anschl. Prümer Sommer
23.07.	Fr	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
25.07.	So	Winterspelt		Spiel Sportfest in Winterspelt
26.07.	Mo	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
28.07.	Mi	Watzerath	19:30 Uhr	Spiel Trainingsspiel B-Ligist
30.07.	Fr	Lützkampen	19:30 Uhr	Tr.-Lager
31.07.	Sa	Lützkampen	10:00 Uhr	Tr.-Lager 1. Runde, Oberweis II
01.08.	So	Lützkampen	14:30 Uhr	Pokalspiel
03.08.	Di	Lützkampen	19:30 Uhr	Training
04.08.	Mi	Rommershein	20:00 Uhr	Spiel Trainingssp. C-Ligist
06.08.	Fr	Lützkampen	19:30 Uhr	Training
08.08.	So	??	??	Spiel Pokalrunde od. Train.-Spiel
10.08.	Di	Lützkampen	19:30 Uhr	Training
13.08.	Fr	Lützkampen	19:30 Uhr	Abschlusstraining
14.08.	So	Stadtkyll	16:00 Uhr	1. Saisonspiel SG Schneifel III

**Trainingsplan SG GLÜ I - Saisonvorbereitung-**

Datum	Ort	Beginn	Trainingseinheit	Bemerkungen
03.07.	Sa	Üttfeld	16:00 Uhr	Auftaktveranstaltung Beginn Vorbereitung
04.07.	So	Eschfeld	15:30	Provinzialcup Sportfest in Eschfeld
06.07.	Di	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
08.07.	Do	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
09.07.	Fr	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
11.07.	So	Ringhuscheid	15:00 Uhr	Gansen-Pokal Titelverteidiger
13.07.	Di	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
14.07.	Mi	Üttfeld	19:30 Uhr	Radfahren
16.07.	Fr	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
17.07.	Sa	Karlshausen	18:00 Uhr	Spiel F.C. Wiltz (Lux.), 1. Liga
19.07.	Mo	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
21.07.	Mi	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
23.07.	Fr	Üttfeld	19:30 Uhr	Training
24.07.	Sa	Utscheid	18:45Uhr	Sportfest Spiel gegen SG Badem
25.07.	So	Utscheid	14:45 Uhr	Sportfest gegen Binsfeld/Niederk.
27.07.	Di	Arzfeld	19:30 Uhr	Training
28.07.	Mi	Arzfeld	19:30 Uhr	Spiel gegen Arzfeld/Daleiden I
30.07.	Fr	Lützkampen	19:30 Uhr	Tr.-Lager
31.07.	Sa	Lützkampen	10:00 Uhr	Tr.-Lager
01.08.	So	Lützkampen	14:30 Uhr	Tr.-Lager gem. Radtour mit Frauen
03.08.	Di	Lützkampen	19:30 Uhr	Training
04.08.	Mi	Lützkampen	19:30 Uhr	Training
06.08.	Fr	Lützkampen	19:30 Uhr	Training
08.08.	So	Lützkampen	14:30 Uhr	1. Saisonspiel SV Morbach
09.08.	Mo	Lützkampen	19:30 Uhr	Training
11.08.	Mi	Lützkampen	19:30 Uhr	Training
12.08.	Do	Lützkampen	19:30 Uhr	Training
15.08.	So	Lambertsb.	??	Spiel SG Lambertsberg

Ausweichtermine bzw. Termine für Zusatzeinheiten (nach Absprache zwischen Trainer + Spieler):

Verantwortlich:

Gerhard Heinz (Tr. II. Mannschaft)

06551 / 6274 Privat  
 06561 / 63-383 Job  
 0160 / 97673526 Mobil  
[gerhard.heinz63@gmx.de](mailto:gerhard.heinz63@gmx.de) Mail

Zu allen Einheiten bitte auch immer Laufschiuhe mitbringen  
 Ausweichtermine siehe Trainingsplan GLÜ I

Günter Bretz (Tr. I. Mannschaft)

Andreas Theis (Tr. I.Mannsch.)

06527 / 790 Privat  
 0171 / 1459612 Mobil  
[g.bretz@onlinehome.de](mailto:g.bretz@onlinehome.de) Mail

Zu allen Einheiten bitte auch immer Laufschiuhe mitbringen  
 Ausweichtermine siehe Trainingsplan GLÜ II  
 Jeder soll in Laufgruppen mindestens dreimal ca. 8-10 km laufen gehen  
 Fitness-Studio-Besuche werden noch koordiniert und eingebaut  
 SMS werden wie gewohnt nur nach Absprache akzeptiert

