



Pritzwalker FHV [Ligamannschaft]

Vorbereitungsplan Landesklasse West

	Treff	Beginn	Ende	Vorhaben	Ort	
Fr	06.01.2012	18:00	18:30	20:00	Hallentraining	Pritzwalk, Rochnow-Halle
Sa	07.01.2012	17:00	18:00		7. Mitternachtsturnier des PSV Röbel-Müritz	Röbel
...						
Fr	13.01.2012		18:00	19:30	Hallenspaß in Eigenregie	Pritzwalk, Rochnow-Halle
So	15.01.2012		12:00		Wittenberger Hallenturnier	Wittenberge
Fr	20.01.2012		18:00	19:30	Hallenspaß in Eigenregie	Pritzwalk, Rochnow-Halle
...						
Fr	27.01.2012	18:00	18:30	20:00	Auftakt-Training mit Laufeinheit und Gewichtskontrolle	Pritzwalk, Rochnow-Halle
Sa	28.01.2012				frei	
So	29.01.2012				Hallenmasters	Karstädt
Mo	30.01.2012		18:30		Mannschaftsaufgabe: 30 Minuten-Lauf	Pritzwalk
Di	31.01.2012				frei	
Mi	01.02.2012		18:30	20:00	Training	Pritzwalk
Do	02.02.2012				frei	
Fr	03.02.2012		18:30	20:00	Training	Perleberg, Kunstrasen
Sa	04.02.2012	11:30	14:00		Testspiel Rostocker FC (VL) - PFHV	Rostock, Kunstrasen
So	05.02.2012				frei	
Mo	06.02.2012		18:30		Mannschaftsaufgabe: 45 Minuten-Lauf	Pritzwalk
Di	07.02.2012				frei	
Mi	08.02.2012		18:30	20:00	Training	Pritzwalk
Do	09.02.2012				frei	
Fr	10.02.2012		18:30	20:00	Training	Perleberg, Kunstrasen
Sa	11.02.2012		17:00		Testspiel PFHV - MSV Neuruppin (VL)	Perleberg, Kunstrasen
So	12.02.2012				frei	
Mo	13.02.2012		18:30		Mannschaftsaufgabe: 60 Minuten-Lauf	Pritzwalk
Di	14.02.2012				frei	
Mi	15.02.2012		18:30	20:00	Training	Pritzwalk
Do	16.02.2012				frei	
Fr	17.02.2012		18:30	20:00	Training	Perleberg, Kunstrasen
Sa	18.02.2012		17:00		Testspiel PFHV - RW Kyritz (LL)	Perleberg, Kunstrasen
So	19.02.2012	12:30	14:00	15:45	Pokalspiel: Hertha Karstädt - PFHV	Karstädt
Mo	20.02.2012		18:30		Mannschaftsaufgabe: 60 Minuten-Lauf	Pritzwalk
Di	21.02.2012				frei	
Mi	22.02.2012		18:30	20:00	Training	Pritzwalk, Trainingsplatz
Do	23.02.2012				frei	
Fr	24.02.2012		18:30	21:00	Abschlußtraining (Standards) & Kaderbekanntgabe	Pritzwalk, Hauptplatz
Sa	25.02.2012		15:00	16:45	Punktspiel /Rückrundenbeginn PFHV - Wittenberge	Pritzwalk, Hauptplatz
So	26.02.2012				Mannschaftsaufgabe: Auslaufen	Pritzwalk
Mo	27.02.2012		18:30	20:30	regeneratives Training	Pritzwalk, Trainingsplatz
Di	28.02.2012		18:30	20:00	Training	Pritzwalk, Trainingsplatz
Mi	29.02.2012				frei	
Do	01.03.2012				frei	
Fr	02.03.2012		18:30	21:00	Training	Pritzwalk, Hauptplatz
Sa	03.03.2012		15:00	16:45	Punktspiel Falkensee - PFHV	Falkensee

Zu jeder Einheit sind Trainingsbekleidung, Fußballschuhe, Hallenschuhe und Laufschuhe mitzubringen!

Änderungen vorbehalten!

Abmeldungen immer telefonisch! Nur bei Nichterreichen auch via SMS!

Trainer:
Jan Kistenmacher
0171-3601157 (mobil)

Manager:
Stefan Prüfer
0170-7667156 (mobil)

Stand:

25.01.2012