

Sommervorbereitungsplan SV Viktoria 1928 Weitersburg Saison 2023/2024

Datum:	Wochentag:	Aktion:	Dauer:	Uhrzeit:	Nach dem Lauf:
22.06.23	Donnerstag	Belastungsgewöhnung (135 Puls / mind. 6min/km)	40		Stabilitraining
23.06.23	Freitag	Ausdauerlauf (Puls 140 / mind. 5:15 min/km)	30		Stabilitraining
24.06.23	Samstag	Frei			
25.06.23	Sonntag	Frei			
26.06.23	Montag	Intervalltraining Siehe WhatsApp Gruppe	40		Auflockern/Stabi
27.06.23	Dienstag	Frei			
28.06.23	Mittwoch	Ausdauerlauf (Puls 160 / mind. 5:00 min/km)	35		Auflockern/Stabi
29.06.23	Donnerstag	Intervalltraining Siehe WhatsApp Gruppe	40		Auflockern/Stabi
30.06.23	Freitag	Frei			
01.07.23	Samstag	Dorfturnier			
02.07.23	Sonntag	Frei			
03.07.23	Montag	TRAININGSAUFTAKT	120	18:30 Uhr	
04.07.23	Dienstag	Frei			
05.07.23	Mittwoch	Training	90	19:00 Uhr	
06.07.23	Donnerstag	Training	120	19:00 Uhr	
07.07.23	Freitag	Frei			
08.07.23	Samstag	1.Testspiel Ahrweiler BC (auswärts)		Folgt	
09.07.23	Sonntag	Frei			
10.07.23	Montag	Training	120	19:00 Uhr	
11.07.23	Dienstag	Frei			
12.07.23	Mittwoch	Training	90	19:00 Uhr	
13.07.23	Donnerstag	Training	120	19:00 Uhr	
14.07.23	Freitag	Frei			
15.07.23	Samstag	Amtspokal in Weitersburg + Mannschaftsabend		10:00 Uhr	
16.07.23	Sonntag	Frei			
17.07.23	Montag	Training	120	19:00 Uhr	
18.07.23	Dienstag	Testspiel FC Dorndorf (Heim)		19:30 Uhr	
19.07.23	Mittwoch	Training (noch offen ob frei)	60	19:00 Uhr	
20.07.23	Donnerstag	Training	90	19:00 Uhr	
21.07.23	Freitag	Frei			
22.07.23	Samstag	Testspiel SV Niederwerth (Heim)		17:00 Uhr	
23.07.23	Sonntag	Frei			
24.07.23	Montag	Training	120	19:00 Uhr	
25.07.23	Dienstag	Training (noch offen ob frei)	90	18:30 Uhr	
26.07.23	Mittwoch	Testspiel TuS Mayen (Heim)		19:30 Uhr	
27.07.23	Donnerstag	Frei			
28.07.23	Freitag	Trainingslager		Folgt	
29.07.23	Samstag	Trainingslager + Test FC Dorndorf II		Folgt	
30.07.23	Sonntag	Trainingslager		Folgt	
31.07.23	Montag	Frei			
01.08.23	Dienstag	Training	90	19:00 Uhr	
02.08.23	Mittwoch	Frei			
03.08.23	Donnerstag	Training	90	19:00 Uhr	
04.08.23	Freitag	Frei			
05.08.23	Samstag	Frei			
06.08.23	Sonntag	1.Rd Rheinlandpokal oder TEST SG Westerburg (Heim)			
07.08.23	Montag	Frei			
08.08.23	Dienstag	Training	90	19:00 Uhr	

Datum:	Wochentag:	Aktion:	Dauer:	Uhrzeit:	Nach dem Lauf:
09.08.23	Mittwoch	Frei			
10.08.23	Donnerstag	Training	90	19:00 Uhr	
11.08.23	Freitag	Spielersitzung	60	18:30 Uhr	
12.08.23	Samstag	Frei			
13.08.23	Sonntag	1.Meisterschaftsspiel			
		Zu jedem Training und Spiel sind Lafschuhe mitzubringen. Absagen bitte bis 14 Uhr des Trainingstages persönlich beim Trainer. Die Spieler haben sich 15 Minuten vor Trainingsbeginn auf dem Platz zu begeben.			