

# SKG KARADENIZ



## Vorbereitung Hinrunde Saison 2010 – 2011

<u>Tag</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Training oder Spiel</u>
Montag	<b>21.06.2010</b>		
			<b>Die Woche freiwillig</b>
Mittwoch	<b>23.06.2010</b>		<b>Laufeinheit – Waldlauf -</b>
Donnerstag			<b>Grundlagenausdauer</b>
Freitag	<b>25.06.2010</b>		<b>Ansprechpartner Ruhi Gözütok</b>
Samstag			
<b>Sonntag</b>			
<b>1. Montag</b>	<b><u>28.06.2010</u></b>	<b><u>19.30 Uhr</u></b>	<b><u>Test – Laufbahn mit Ruhi Gözütok</u></b>
<b>Dienstag</b>	<b>29.06.2010</b>	<b>19.00 Uhr</b>	<b>Clubheim: Besprechung der Saisonvorbereitung</b>
Mittwoch	30.06.2010	19.30 Uhr	Training
Freitag	02.07.2010	19.30 Uhr	Training
<b>Sonntag</b>	<b><u>04.07.2010</u></b>	<b><u>15.00 Uhr</u></b>	<b><u>SKG Karadeniz WI - SG Oberliederbach / Endstand:1:1</u></b>
<b>2. Montag</b>	05.07.2010	19.30 Uhr	Training
Mittwoch	07.07.2010	19.30 Uhr	Training
Freitag	09.07.2010	19.30 Uhr	Training
Samstag			
<b>Sonntag</b>	<b><u>11.07.2010</u></b>	<b><u>15.00 Uhr</u></b>	<b><u>FC Nord (ausgefallen) Waldlauf</u></b>
<b>3. Montag</b>	12.07.2010	19.30 Uhr	Training
Mittwoch	14.07.2010	19.30 Uhr	Training
Freitag	16.07.2010	19.30 Uhr	Training
<b>Sonntag</b>	<b><u>18.07.2010</u></b>	<b><u>12.00 Uhr</u></b>	<b><u>SKG Karadeniz WI II – Türkgücü Bad Schwalbach/ Endstand: 12:5</u></b>
<b>4. Montag</b>	19.07.2010	19.30 Uhr	Training
Mittwoch	21.07.2010	19.30 Uhr	Training
<b>Freitag</b>	<b><u>23.07.2010</u></b>	<b><u>19.30 Uhr</u></b>	<b><u>SKG Karadeniz WI – SV Wiesbaden / Endstand: 3:2</u></b>
<b>Samstag</b>	<b><u>24.07.2010</u></b>	<b><u>18.30 Uhr</u></b>	<b><u>FV Biebrich 02 – SKG Karadeniz WI / Endstand: 4:2</u></b>
<b>Sonntag</b>	<b><u>25.07.2010</u></b>	<b><u>15.00 Uhr</u></b>	<b><u>SKG Karadeniz WI – Spvgg. Oberrad 05 / Endstand: 7:2</u></b>
<b>5. Montag</b>	26.07.2010	19.30 Uhr	Auslaufen / Regeneration
Mittwoch	28.07.2010	19.30 Uhr	Training
<b>Donnerstag</b>	<b><u>29.07.2010</u></b>	<b><u>19.30 Uhr</u></b>	<b><u>bei TB Rambach – SKG Karadeniz WI / Endstand: 4:5</u></b>
Freitag	30.07.2010	19.30 Uhr	Training
<b>Sonntag</b>	<b><u>01.08.2010</u></b>	<b><u>15.00 Uhr</u></b>	<b><u>bei Portugiesischer SV WI – SKG Karadeniz WI / Endstand:2:7</u></b>
<b>6. Montag</b>	02.08.2010	19.30 Uhr	Training
Mittwoch	04.08.2010	19.30 Uhr	Training
Freitag	06.08.2010	19.30 Uhr	Training
<b>Sonntag</b>	<b><u>08.08.2010</u></b>	<b><u>15.00 Uhr</u></b>	<b><u>Saisonbeginn</u></b>

**Zur jeder Trainingseinheit sind Lauf & Fußballschuhe mitzubringen „Pflicht“**