

<b>Vorbereitungsplan Hemmerden</b>					
Datum	Wochentag	Ort	Inhalt	Zeit	Sonstiges
			<b>Trainingspause</b>		
30.06.2017	Freitag		Kennenlernen und Kicken anschl. Grillen?!	18.30-offen	
01.07.2017	Samstag	Duisburg	Wasserski 1. + 2. Frauen	12.00-14.00	Eigenanteil 5 € und ggf. Neoprenanzug (4€)
07.07.2017	Freitag	Hemmerden	Kicken und Spass	18.30-20.00	
08.07.2017	Samstag	Wuppertal	Freundschaftsspiel zum Abschluß des Girlsday	17 Uhr	
14.07.2017	Freitag	Hemmerden	Trainingsauftakt für Alle	18.30-offen	Trainingslager
15.07.2017	Samstag	Hemmerden	Grundlagen, Spielerdaten,Physio...etc	9.00-18.00	Trainingslager
16.07.2017	Sonntag	Hemmerden	Spielformen und Theorie...Abschluß Testspiel	10.00-17.00	Trainingslager
17.07.2017	Montag	Hemmerden	Ausdauer	19.00-20.30	
19.07.2017	Mittwoch	Hemmerden	Ausdauer	19.00-20.30	
21.07.2017	Freitag	Hemmerden	Spielformen und Theorie	18.30-20.00	
22.07.2017	Samstag	Duisburg	Lauftraining für 1. + 2. Frauen mit Picknick	10.00.-15.00	Landschaftspark Duisburg
23.07.2017	Sonntag	Düsseldorf	Testspiel DSC 99	17.00	
24.07.2017	Montag	Hemmerden	Kraft/Ausdauer/Athletik	19.00-20.30	
26.07.2017	Mittwoch	Hemmerden	Kraft/Ausdauer/Athletik	19.00-20.30	
28.07.2017	Freitag	Hemmerden	Kraft/Ausdauer/ Parcour	18.30-20.00	
30.07.2017	Sonntag	Wuppertal	Testspiel gegen Bayer Wuppertal	13.00	
31.07.2017	Montag	Hemmerden	Kraft/Ausdauer/Spielformen	19.00-20.30	
02.08.2017	Mittwoch	Hemmerden	Kraft/Ausdauer/Athletik	19.00-20.30	
04.08.2017	Freitag	Hemmerden	Schnellkrafttraining/Spielformen	18.30-20.00	
06.08.2017	Sonntag	Aachen	Testspiel SV Hörn/Aachen 1.+2. Frauen	13.00/15.00	
07.08.2017	Montag	Hemmerden	Schnelligkeitsausdauer	19.00-20.30	
09.08.2017	Mittwoch	Hemmerden	Schnelligkeitsausdauer	19.00-20.30	
11.08.2017	Freitag	Hemmerden	Schnelligkeitsausdauer/Spielformen	18.30-20.00	
13.08.2017	Sonntag	Gladbach	Testspiel Borussia Mönchengladbach U17		
14.08.2017	Montag	Hemmerden	Sprintschnelligkeit	19.00-20.30	
16.08.2017	Mittwoch	Hemmerden	Sprintschnelligkeit	19.00-20.30	
18.08.2017	Freitag	Hemmerden	Taktik/Technik/Spielformen	18.30-20.00	
20.08.2017	Sonntag	Aachen	Testspiel Alemania Aachen 1.Frauen		
21.08.2017	Montag	Hemmerden	Schnelligkeit	19.00-20.30	
23.08.2017	Mittwoch	Hemmerden	Technik/Taktik	19.00-20.30	
25.08.2017	Freitag	Hemmerden	Spielformen	18.30-20.00	
27.08.2017	Sonntag		Niederrheinpokalspiel		
28.08.2017	Montag	Hemmerden	Taktik/Technik	19.00-20.30	
30.08.2017	Mittwoch	Hemmerden	Taktik/Technik	19.00-20.30	
01.09.2017	Freitag	Hemmerden	Taktik/Technik/Spielformen	18.30-20.00	
03.09.2017	Sonntag		1.Punktspiel		