



# ASV Pegnitz, 1. und 2. Herrenmannschaft

## Vorbereitungsplan Winter 2009/2010

Pegnitz, den 20.12.09

Tag	Datum	Uhrzeit		Wer?	Wo?	Gegner	
Sa	09.01.10	13:30	Lauftreff	Alle	ASV		Freiwillig!
So	10.01.10						
Mo	11.01.10						
Di	12.01.10						
Mi	13.01.10						
Do	14.01.10						
Fr	15.01.10	19:30	Hallentraining		Realschule		Anschl. Besprechung
Sa	16.01.10	Ab 12:00	Hallenendrunde		Erlangen		
So	17.01.10						
Mo	18.01.09						
Di	19.01.09						
Mi	20.01.09						
Do	21.01.09						
Fr	22.01.09	19:30	Hallentraining		Realschule		Freiwillig!
Sa	23.01.09	13:30	Lauftreff	Alle	ASV		Freiwillig!
So	24.01.09						
Mo	25.01.10						
Di	26.01.10						
Mi	27.01.10						
Do	28.01.10	18:45	Training	Alle	ASV		Trainingsbeginn!
Fr	29.01.10						
Sa	30.01.10	14:00	Training (GLA)	Alle	ASV		
So	31.01.10						
Mo	01.02.10						
Di	02.02.10	18:45	Training (GLA)	Alle	ASV		
Mi	03.02.10						
Do	04.02.10	18:45	Training (Spielsituationen)	Alle	ASV		Spielersitzung
Fr	05.02.10						
Sa	06.02.10	15:00	Training (SLA)	Alle	ASV		
So	07.02.10	13:00/14:30	Privatspiel	I/II	Neudrossenfeld	TSV Neudrossenfeld	Landesliga/Kreisklasse
Mo	08.02.10						
Di	09.02.10	18:45	Training	Alle	ASV		
Mi	10.02.10						
Do	11.02.10	19:00	Training	Alle	ASV		
Fr	12.02.10	18:45	Privatspiel	I/II	ASV	SV Vilseck	Gemischte Mannschaft (Training für alle, die nicht spielen)
Sa	13.02.10						
So	14.02.10	13:00/15:00	Privatspiel	I/II	Offen	TUS Grafenwöhr	Bezirksliga/A-Klasse
Mo	15.02.10						
Di	16.02.10	19:00	Training	alle	ASV		
Mi	17.02.10						
Do	18.02.10	19:00	Training	alle	ASV		Spielersitzung
Fr	19.02.10						
Sa	20.02.10	15:00	Privatspiel	II	ASV	SV Gößweinstein	Kreisklasse
So	21.02.10	14:30	Privatspiel	I	ASV	SV Sorghof	BOL
Mo	22.02.10						
Di	23.02.10	19:00	Training	alle	ASV		
Mi	24.02.10						
Do	25.02.10	18:30	Training	alle	ASV		Spielersitzung
Fr	26.02.10						
Sa	27.02.10	13:00/14:30	Privatspiel	I/II	Gesees	SV Gesees	Bezirksliga/A-Klasse
So	28.02.10	13:00/14:30	Privatspiel	I/II	Heinersreuth	SV Heinersreuth	Kreisliga/A-Klasse
Mo	01.03.10						
Di	02.03.10	19:00	Training	alle	ASV		Spielersitzung
Mi	03.03.10						
Do	04.03.10	19:00	Training	alle	ASV		Spielersitzung
Fr	05.03.10						
Sa	06.03.10						
So	07.03.10	13:00/14:30	Privatspiel	I/II	ASV	SV Kulmain	BOL/Kreisklasse
Mo	08.03.10						
Di	09.03.10	19:00	Training	alle	ASV		
Mi	10.03.10						
Do	11.03.10	18:30	Training	alle	ASV		Spielersitzung
Fr	12.03.10						
Sa	13.03.10	14:00	Punktspiel	II	Neunkirchen	SpVgg Neunkirchen II	
So	14.03.10	15:00	Punktspiel	I	Fürth	SG Quelle Fürth II	

SAD = Schnelligkeitsausdauer  
 GLA = Grundlagenausdauer  
 KAD = Kraftausdauer

Laufschuhe und Fußballschuhe sind für jedes Training mitzubringen!!!