

# Trainingsplan - Trainingslager Stadion Mengerskirchen

| Freitag | 10. Jul |       |             |                               |
|---------|---------|-------|-------------|-------------------------------|
|         |         | 19:00 | Training    | Stadion                       |
| Samstag | 11. Jul |       |             |                               |
|         |         | 08:00 | Laufeinheit | Seeweiher                     |
|         |         | 10:00 | Frühstück   | Sportlerheim                  |
|         |         | 12:00 | Training    | Stadion                       |
|         |         | 14:00 | Mittagessen | Sportlerheim                  |
|         |         | 18:00 | Training    | Stadion                       |
| Sonntag | 12. Jul |       |             |                               |
|         |         | 08:30 | Frühstück   | Sportlerheim                  |
|         |         | 10:00 | Training    | Stadion                       |
|         |         | 12:00 | Mittagessen | Sportlerheim                  |
|         |         | 15:00 | Testspiel   | MGK 1 - SV Herborn<br>Stadion |
|         |         | 17:00 | Testspiel   | MGK 2 - SF Elsoff<br>Stadion  |