

Trainingszeiten Männer Football 2017/2018

ab 31. Oktober

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ort	Equipment
Dienstag	19:00 – 21:00	Football Basics, Lauf und Athletik	Kunstrasen Warnemünde Parkstraße 45 18119 Rostock	wetterfeste Sportkleidung und Kopfbedeckung (Pflicht) <i>falls vorhanden: Mundschutz, Helm, Fußballschuhe</i>
Donnerstag				

Weihnachtspause vom 22. Dezember bis 03. Januar

ab 5. Januar

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ort	Equipment
Dienstag	19:00 – 20:30	Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer	Laufhalle Kopernikusstraße 17e 18057 Rostock	kurze Hose, T-Shirt, Laufschuhe
Freitag	19:30 – 21:45	Football und Schnellkraft	Sporthalle Kleiner Warnowdamm 1a 18109 Rostock	kurze Hose, T-Shirt, Hallenschuhe <i>falls vorhanden: Mundschutz</i>

ab 27. Februar

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ort	Equipment
Dienstag	19:00 – 21:45	Tackle Football	Kunstrasen Warnemünde Parkstraße 45 18119 Rostock	Full Pads
Mittwoch	19:00 – 20:30	Anschluss- und Schwerpunkttraining		wetterfeste Sportkleidung <i>falls vorhanden: Mundschutz, Helm, Fußballschuhe</i>
Donnerstag	19:00 – 21:45	Tackle Football		Full Pads

Bemerkung: bitte zu allen Trainingseinheiten 15 min vorher da sein