SpVgg Haiderbach e.V.

Trainingsplaner

Wochentag:	Datum:	Uhrzeit:
Platz:	Witterung:	
Ziele:		

Programm

Phase 1 Aufwärmen / Dehnen	Dauer Min.	Ball J / N

Phase 2 Hauptteil I	Dauer Min.	Ball J / N

Phase 2 Hauptteil II	Dauer Min.	Ball J / N

Phase 3 Ausklang	Dauer Min.	Ball J / N
Gesamtdauer		

Spieler	Status

Trainer / Betreuer	Status

Beteiligung
Gesamt in %

Bemerkungen: