

SV Diez-Freindiez Fußballabteilung 2011/2012  
c/o Michael Beckers  
Telefon 06431/23142 (privat) oder 06431/26737 (dienstlich)  
Email: [MBeckers61@aol.com](mailto:MBeckers61@aol.com) oder [Jupp61@web.de](mailto:Jupp61@web.de)

Programm Trainingswochenende 2011 in Diez und Freindiez

Freitag, der 22.07.2011

17.45 Uhr Treffpunkt am Sportplatz Oranienstein

18.00-20.00 Uhr Training Hartplatz Auslaufen im Diezer Hain

21.00-23.00 Uhr Pizzaessen in der Pizzeria La Taverna, Altstadtstraße 15  
in Diez, der Trainer lädt ein..

Samstag, der 23.07.2011

9.45 Uhr Treffpunkt am Sportplatz Am Wirt

10.00-11.30 Uhr Lauftraining im Vorderwald

12.15-12.45 Uhr Mittagessen in der Turnhalle am Wirt

14.15-15.30 Uhr Training Rasenplatz Freiherr-von-Stein Kaserne

15.30-16.15 Uhr Pause

16.30-17.30 Uhr Training Rasenplatz Freiherr-von-Stein Kaserne

Sonntag, der 24.07.2011

9.45 Uhr Treffpunkt am Sportplatz Oranienstein

10.00-11.30 Uhr Training Hartplatz

12.00-12.30 Uhr Mittagessen im Vereinsheim am Oranienstein

14.00-15.15 Uhr Training Hartplatz/Theorie (Film)

15.15-15.45 Uhr Kaffeepause im Vereinsheim am Oranienstein

16.00-17.15 Uhr Laufen im Hain/Training Hartplatz

17.15-18.00 Uhr Ausklang

Zu jedem Trainingstag sollten Fussball- und Laufschuhe mitgebracht werden, ferner wer hat, eine Iso- oder Gymnastikmatte, Trainingsbekleidung zum Wechseln und ausreichend Handtücher.