

FSV Lok Dresden / Serkowitz FSV

Saisonplanung U-19

	Juli	August				September					Oktober	
	26.-31.	02.-08.	09.-15.	16.-22.	23.-29.	30.-05.	06.-12.	13.-19.	20.-26.	27.-03.	04.-10.	
<b>Punktsp./Pokal</b>			1.Pokal	2.Pokal	1. SpT	2. SpT	3. SpT	4. SpT	5. SpT	N	N	
	Trainingsphase				Wettkampfphase					Trainingsphase		
Konditionsaufbau												
Ausdauer												
Schnelligkeit/Kraft												
Technik/Taktik												

	Oktober			November				Dezember
	11.-17.	18.-24.	25.-31.	01.-07.	08.-14.	15.-21.	22.-28.	29.-05.
<b>Punktsp./Pokal</b>	3. Pokal	6. SpT	7. SpT	8. SpT	4. Pokal	N + 9. SpT	10. SpT	11. SpT
	Tr.phase	Wettkampfphase						
Konditionsaufbau	Trainings-Lager ?							
Ausdauer								
Schnelligkeit/Kraft								
Technik/Taktik								

	Dezember			Januar				
	06.-12.	13.-19.	20.-26.	27.-02.	03.-09.	10.-16.	17.-23.	24.-30.
<b>Punktsp./Pokal</b>	N	HSM ER + N			N	N	N	N
	Trainingsphase		Winterpause		Trainingsphase (Hallensaison)			
Konditionsaufbau								
Ausdauer								
Schnelligkeit/Kraft								
Technik/Taktik								

