

# **Sommertraining 2019**

## **im Gym Laufen**

### **Thema: Sprungkraft, Wurfkraft, Sprints**

**Montag, 03. Juni**

**Freitag, 07. Juni**

**Montag, 10. Juni (kein Training – Pfingstmontag)**

**Freitag, 14. Juni**

### **Thema: Abläufe, Rumpf, Torhüter**

**Montag, 17. Juni**

**Freitag, 21. Juni**

**Montag, 24. Juni**

**Freitag, 28. Juni (kein Training – Volleyball Night)**

**Montag, 01. Juli**

**Freitag, 05. Juli (kein Training – Gym geschlossen)**