**Trainings- und Spielplan- Vorbereitung auf die BZL-Saison 2019/2020**
 **1. Herrenmannschaft - Sportklub Lauf 1904 e. V.**

**16.00 Uhr**

**19.00 Uhr**

*Zu jeder Trainingseinheit und zu jedem Testspiel****bitte Laufschuhe mitbringen****.*

*Vor Trainingsstart (16.06.) bitte****selbstständig 4-5 Grundlagenausdauerläufe***
 *zwischen 40 und 60 Min. absolvieren.*

**So. 16.06.**

**10.30 Uhr**
(Ort- SK Lauf,

 **Training**

**Danach-   Mittagsessen -Zusammensein**

**17.00 Uhr**

**Testspiel 1** gegen BSC Woffenbach (LL)

(Ort- Woffenbach, Treffpunkt- 15.00 Uhr SK Lauf)

**Di. 18.06.**

**19.00 Uhr**
(Ort- SK Lauf)

**Training**

**Mi. 19.06.**

**Testspiel 2** gegen DJK Ammerthal (BayL)

(Ort- Ammerthal, Treffpunkt- 17.00 Uhr SK Lauf oder 17.45 Uhr am Spielort)

**Do. 20.06.**

**19.00 Uhr**
(Ort- SK Lauf)

**Training**

**Sa. 22.06.**

**10.30 Uhr**

**Training**

(Ort- SK Lauf)

Danach- gemeinsames Mittagessen-Zusammensein

**16.30 Uhr**
(Ort- SK Lauf)

**Training**

**Mo. 24.06.       19.00 U**(Ort- SK Lauf)

**Training**

**Di. 25.06.**

**18.30 Uhr**

**Testspiel 3**gegen FSV Stadeln (LL)

(Ort- FSV Stadeln, Treffpunkt- 16.30 Uhr SK Lauf oder 17.15 Uhr am Spielort)

**Do. 27.06.**

**19.00**(Ort- SK Lauf)

**Training**

**Sa. 29.06.**

**NEU-NEU um 11.00 Uhr Testspiel 4 gegen SG Quelle Fürth (LL)**

(Ort- Quelle Fürth, Treffpunkt 9.00 Uhr SK Lauf oder 9.45 Uhr am Spielort)

1

**So. 30.06.**

**16.00 Uhr**

**11.00 Uhr**

**16.00 Uhr**

**19.00 Uhr**

**16.00 Uhr**

 **NEU-NEU um 11.00 Uhr** **Testspiel 5** gegen 1. SC Feucht (LL)

(Ort- Feucht, Treffpunkt 9.00 Uhr SK Lauf oder 9.45 Uhr am Spielort)

**Di. 02.07.**

**19.00 Uhr**
(Ort- SK Lauf)

**Training**

**Mi. 03.07.**

 **Testspiel 6**gegen ASV Vach (LL)

(Ort- Vach, Treffpunkt- 17.00 Uhr SK Lauf oder 17.45 Uhr am Spielort)

**Do. 04.07.**

**19.00 Uhr**
(Ort- SK Lauf)

**Training**

**So. 07.07.**

**Testspiel 7**gegen DJK Ensdorf (BZL Obf. Nord)
(Ort- DJK Ensdorf, Treffpunkt- 14.00 Uhr SK Lauf oder 14.45 Uhr in Ensdorf)

**Di. 09.07.- Mi. 10.07.- Do. 11.07.**
**jeweils 19.00 Uhr** (Ort: SK Lauf)

**Training**

**Sa. 13.07.**

**Boxtraining/Fitness**

(Ort- Alex Sportzentrum Nürnberg, wenn möglich A1/1./2. Mannschaft)

Wird noch abgesprochen, **danach- gemeinsamer Nachmittag in Nürnberg**

**So. 14.07.**

**Testspiel 8**gegen FC Schwand

(Ort- Schwand, Treffpunkt- 14.15 Uhr SK Lauf oder 14.45 Uhr am Spielort)

**Danach-**

**gemeinsames Essen und Zusammensein in Schwand**

(Ort- Ristorante La Rosa da Carlo Schwand)

**Di. 16.07. - Mi. 17.07.**

**Training**

**jeweils 19.00 Uhr**(Ort- SK Lauf)

**Do. 18.07.**

**19.00 Uhr**

**Testspiel 9** gegen TSV Rückersdorf (KL)

(Ort- TSV Rückersdorf, Treffpunkt 17.45 Uhr am Spielort)

**So. 21.07.**

**17.00 Uhr**

**Testspiel 10**gegen TSV Langenzenn (KKL)

(Ort- SK Lauf, Treffpunkt- 15.45 Uhr SKL)

**Di. 23.07. - Do. 25.07.**

**Training**

**jeweils 19.00 Uhr**(Ort- SK Lauf)

Änderungen vorbehalten.