

Vorbereitungsplan SC Union 08 Lüdinghausen Rückrunde 22/23

Datum	Tag	Uhrzeit	Aktivität	Ort - Anlage	Information
04.07.2022	Montag		/	/	Regeneration
05.07.2022	Dienstag		Training	Westfalenring	
06.07.2022	Mittwoch		/	/	Regeneration
07.07.2022	Donnerstag		Training	Westfalenring	
08.07.2022	Freitag		Training	Westfalenring	
09.07.2022	Samstag		/	/	Regeneration
10.07.2022	Sonntag		Pressetermin Westfälische Nachrichten	Westfalenring	Sonstige
10.07.2022	Sonntag		BSV Roxel	Westfalenring	Freundschaftsspiel
11.07.2022	Montag		Training	Westfalenring	
12.07.2022	Dienstag		Training	Westfalenring	
13.07.2022	Mittwoch		/	/	Regeneration
14.07.2022	Donnerstag		Training	Westfalenring	
15.07.2022	Freitag		Training	Westfalenring	
16.07.2022	Samstag		/	/	Regeneration
17.07.2022	Sonntag		GW Amelsbüren	Amelsbüren	Freundschaftsspiel
18.07.2022	Montag		/	/	Regeneration
19.07.2022	Dienstag		Training	Westfalenring	
20.07.2022	Mittwoch		/	/	Regeneration
21.07.2022	Donnerstag		Training	Westfalenring	
22.07.2022	Freitag		Training	Westfalenring	
23.07.2022	Samstag		Trainingswochenende	Westfalenring	
24.07.2022	Sonntag		Trainingswochenende/ TuS Ascheberg	Ascheberg	Freundschaftsspiel
25.07.2022	Montag		/	/	Regeneration
26.07.2022	Dienstag		Training	Westfalenring	
27.07.2022	Mittwoch		/	/	Regeneration

28.07.2022	Donnerstag		BW Ottmarsbocholt	Ottmarsbocholt	Freundschaftsspiel
29.07.2022	Freitag		Training/ anschließend Mannschaftsabend	Westfalenring	
30.07.2022	Samstag		/	/	Regeneration
31.07.2022	Sonntag		1. Runde Kreispokal		Kreispokalrunde
01.08.2022	Montag		/	/	Regeneration
02.08.2022	Dienstag		Training	Westfalenring	
03.08.2022	Mittwoch		/	/	Regeneration
04.08.2022	Donnerstag		Training	Westfalenring	
05.08.2022	Freitag		Training	Westfalenring	
06.08.2022	Samstag		/	/	Regeneration
07.08.2022	Sonntag		2. Runde Kreispokal		Kreispokalrunde
08.08.2022	Montag		/	/	Regeneration
09.08.2022	Dienstag		Training	Westfalenring	
10.08.2022	Mittwoch		/	/	Regeneration
11.08.2022	Donnerstag		Training	Westfalenring	
12.08.2022	Freitag		Tag der Jugend	Westfalenring	Sonstige
13.08.2022	Samstag		/	/	Regeneration
14.08.2022	Sonntag		Meisterschaftsauftakt		Meisterschaft

