

Teamabmeldung

Bitte per E-Mail an teamabmeldungen@nada.de mit dem Betreff
„DFL / Name des Vereins / KW oder Zeitraum“ schicken!



Allgemeine Information

Liga	DFL		
Verein/ Club			
Adresse der Trainingsstätte (Vereinsgelände oder Stadion oder ...)			
Ansprechpartner mit Telefonnummer			
Wochenplan gültig von		Bis	
Alternativ: Wochenplan gültig für KW			

Wochenplan 1. Mannschaft

Wochentag	Datum	Uhrzeiten	Aktivität	Adresse
Montag	20.01.2014	trainingsfrei	trainingsfrei	-
Dienstag	21.01.2014	10:00 – 12:00 Uhr	Training	Vereinsgelände (s.o.)
		15:00 – 18:00 Uhr	Krafttraining	Fitnessraum
Mittwoch	22.01.2014	10:00 – 12:00 Uhr	Ausdauertraining	Waldlauf
		15:00 – 18:00 Uhr	Training	Vereinsgelände
Donnerstag	23.01.2014	10:00 – 12:00 Uhr ab 17:00 Uhr	Taktikbesprechung, danach Abfahrt zum Auswärtsspiel	Vereinsgelände
Freitag	24.01.2014	20:30 Uhr	BuLi-Auswärtsspiel	Stadion und Hotel
Samstag	25.01.2014	10:00 Uhr	Rückreise	Vereinsgelände
		15:00 Uhr	Auslaufen und Massage	
Sonntag	26.01.2014	10:00 – 12:00 Uhr	Werbeaufnahmen	Sporthalle Hasenberg, Am Fuchsbau 5, 12345 Igelingen

Der Wochenplan sollte u.a. folgende Informationen erhalten:

- Trainingsmaßnahmen
- Regenerative Maßnahmen (Sauna, Massage, Physio etc.)
- Mannschaftsaktivitäten (z.B. Sponsorentermine)
- Freundschaftsspiele
- Ligaspieltermine
- Trainingslager
- etc.

Bitte geben Sie bei allen Auswärtsterminen die genaue Adresse (Hotelanschriften und Sportstätten) sowie die An- und Abreisedaten an!

Wochenplanplan 2. Mannschaft/ U23/U21

Wochentag	Uhrzeiten	Adresse
Montag	trainingsfrei	-
Dienstag	10.00 -12.00 Uhr (U23)	Vereinsgelände (s.o.)
	15.00-18.00 Uhr (U21/U23)	Fitnessraum
	18:00-20:00 Uhr (U23)	Vereinsgelände
Mittwoch	10.00 -12.00 Uhr (U23)	Waldlauf
	18:00-20:00 Uhr (2. MannS)	Vereinsgelände
Donnerstag	18:00-20:00 Uhr (U21)	Vereinsgelände
	20:00-22:00 Uhr (U23)	
Freitag	18:00-20:00 (U21/U23)	Vereinsgelände
	20:00-22:00 (2.MannS)	
Samstag	15.00 Uhr	Vereinsgelände
Sonntag	-	Spiel

Abwesenheitsanzeige(n) von den Mannschaftsaktivitäten

Name des Athleten	Bemerkung/ Grund	Zeitraum	Alternative Adresse
Hans Mustermann	Sponsorentermin	24.01.2014	Hotel xy, Adresse
Klaus Klausemann	Verletzt (Reha)	KW 33	Klinik ab, Adresse
Max Mustermann	U23/U21/2. Mannschaft	KW23	