

# Planung Lüneburger SK Hansa Wintervorbereitung

Training	Testspiel	Teamevent	Individuell	voraussichtlich Trainingslager	Punktspiel	frei
<b>Montag</b> 26.12.2022	<b>Dienstag</b> 27.12.2022	<b>Mittwoch</b> 28.12.2022	<b>Donnerstag</b> 29.12.2022	<b>Freitag</b> 30.12.2022	<b>Samstag</b> 31.12.2022	<b>Sonntag</b> 01.01.2023
Freie Testung der Laufbelastungszonen, Push-Up Testung & Finger-Boden-Abstand (Durchführung siehe Anhang)						
<b>Montag</b> 02.01.2023 Laufbelastung 1	<b>Dienstag</b> 03.01.2023 Krafttraining Beine & Rumpf	<b>Mittwoch</b> 04.01.2023 Laufbelastung 1 & Stretching	<b>Donnerstag</b> 05.01.2023 Laufbelastung 2	<b>Freitag</b> 06.01.2023 Stretching	<b>Samstag</b> 07.01.2023 Hallenmasters oder Laufbelastung 3	<b>Sonntag</b> 08.01.2023 Laufbelastung REKOM & Stretching
<b>Montag</b> 09.01.2023 Krafttraining Oberkörper	<b>Dienstag</b> 10.01.2023 Laufbelastung 3 & Stretching	<b>Mittwoch</b> 11.01.2023 Krafttraining Beine & Laufbelastung REKOM ggf. Probetraining	<b>Donnerstag</b> 12.01.2023 Laufbelastung 4	<b>Freitag</b> 13.01.2023 Begrüßung & Mannschaftstraining 18:00 Uhr Goseburg	<b>Samstag</b> 14.01.2023 Testspiel Düneberger SV (LL) 12:00 Uhr Geesthacht	<b>Sonntag</b> 15.01.2023 Mannschaftstraining 14:00 Uhr Goseburg
<b>Montag</b> 16.01.2023 Mannschaftstraining 19:00 Uhr Goseburg	<b>Dienstag</b> 17.01.2023	<b>Mittwoch</b> 18.01.2023 Mannschaftstraining 19:00 Uhr Goseburg	<b>Donnerstag</b> 19.01.2023 Mannschaftstraining 19:00 Uhr Goseburg	<b>Freitag</b> 20.01.2023 Teamevent Eishockey Adendorf 19:00 Uhr Goseburg	<b>Samstag</b> 21.01.2023 Mannschaftstraining 10:00 Uhr Goseburg 14:00 Uhr Goseburg	<b>Sonntag</b> 22.01.2023 Testspiel TSV Elstorf (LL) 14:00 Uhr Elstorf
<b>Montag</b> 23.01.2023 Mannschaftstraining 19:00 Uhr Goseburg	<b>Dienstag</b> 24.01.2023	<b>Mittwoch</b> 25.01.2023 Testspiel TSV Winsen (BL) 19:00 Uhr Winsen	<b>Donnerstag</b> 26.01.2023 Mannschaftstraining 19:00 Uhr Goseburg	<b>Freitag</b> 27.01.2023 voraussichtlich Trainingslager sonst 18:00 Uhr Goseburg	<b>Samstag</b> 28.01.2023 voraussichtlich Trainingslager sonst 10:00 + 14:00 Uhr Goseburg	<b>Sonntag</b> 29.01.2023 Testspiel ETSV Hamburg (LL) 14:00 Uhr Hamburg
<b>Montag</b> 30.01.2023 Mannschaftstraining 19:00 Uhr Goseburg	<b>Dienstag</b> 31.01.2023	<b>Mittwoch</b> 01.02.2023 Mannschaftstraining 19:00 Uhr Goseburg	<b>Donnerstag</b> 02.02.2023 Mannschaftstraining 19:00 Uhr Goseburg	<b>Freitag</b> 03.02.2023	<b>Samstag</b> 04.02.2023 Punktspielstart SV Ramlingen-Ehl. 14:00 Uhr Ramlingen	<b>Sonntag</b> 05.02.2023

Veränderungen sind jederzeit möglich und werden rechtzeitig in der WhatsApp Gruppe kommuniziert.