



# Sommervorbereitung 2023/24

## Herren SVD



**In der Woche vor dem Trainingsstart ( 19.6 bis 25.6.23 )  
3 selbstständige Läufe je 45min ( mittleres Tempo / 60 bis 70% )!**

Tag	Datum	TP:	Beginn:	Einheit
Montag	26/06/2023		19.00	Auftakt Training
Dienstag	27/06/2023			
Mittwoch	28/06/2023		19.00	Training
Donnerstag	29/06/2023			
Freitag	30/06/2023		19.00	Training
Samstag	01/07/2023			
Sonntag	02/07/2023		16:00	Spiel bei DJK Ingolstadt ( 1.Mannschaft )
Montag	03/07/2023			
Dienstag	04/07/2023		19.00	Training
Mittwoch	05/07/2023		19.00	Training
Donnerstag	06/07/2023			
Freitag	07/07/2023		19.00	Training
				( anschl.Mannschaftsabend Bürgerfest IN )
Samstag	08/07/2023			
Sonntag	09/07/2023		15:00 17:00	Spiel bei TSV Dietfurt (1. und 2. Mannschaft)
Montag	10/07/2023			
Dienstag	11/07/2023		19.00	Training
Mittwoch	12/07/2023	evtl.	19.00	Training
Donnerstag	13/07/2023		19.00	Training
Freitag	14/07/2023			
Samstag	15/07/2023			
Sonntag	16/07/2023		15:00 17:00	Spiel bei TSV Ingolstadt Nord (1. und 2. Mannschaft)
Montag	17/07/2023			
Dienstag	18/07/2023		19.00	Training
Mittwoch	19/07/2023			
Donnerstag	20/07/2023		19.00	Training
Freitag	21/07/2023			
Samstag	22/07/2023			
Sonntag	23/07/2023		14:00 16:00	Mannschaftsvormittag Spiel bei TSV Berching (1. und 2. Mannschaft)
Montag	24/07/2023			
Dienstag	25/07/2023		19.00	Training
Mittwoch	26/07/2023			
Donnerstag	27/07/2023		19.00	Training
Freitag	28/07/2023			
Samstag	29/07/2023			
Sonntag	30/07/2023		13:00 15:00	Spiel bei TSV Pförring (1. und 2. Mannschaft)
Montag	31/07/2023			
Dienstag	01/08/2023		19.00	Training
Mittwoch	02/08/2023			
Donnerstag	03/08/2023		19.00	Training
Freitag	04/08/2023			
Samstag	05/08/2023			
Sonntag	06/08/2023		???	Saisonaufakt (1. und 2. Mannschaft)