

JANUAR 2011

MA	TI	ON	TO	FR	LØ	SØ
					1	2
3	4 HJALLESE UDENDØRS 16.00—17.00	5	6	7 INDENDØRES DALUM 18.30—19.30	8	9
10	11	12	13	14 INDENDØRES DALUM 18.30—19.30	15 INDENDØRS FBU SE NOTE.	16
17	18 HJALLESE UDENDØRS 16.00—17.00	19	20	21 HJALLESE UDENDØRS 18.30 - 20.00	22	23
24	25 HJALLESE UDENDØRS 16.00—17.00	26	27	28	29 INDENDØRS FBU SE NOTE	30 EVT. TRÆNINGSKAMP.
31						

TRÆNINGSPLAN 2011. - For u14 Dalum IF. GODT NYTÅR.....

Kære spillere, forældre, m.m.
Så skal vi i gang igen , forude venter sæsonen 2011. En sæson som jeg forventer en del af ...

Selve træningsprogrammet kan i se til venstre.

Jeg har tidligere annonceret et forældremøde i januar - det skubber jeg til engang i februar, pga. tidspres.

Med hensyn til vores vejrforhold kan træningen aflyses på ganske kort tid: det gøres via sms og mail.

UDENDØRS: Husk nu varmt tøj, og gerne Grusbanesko.

BODY BIKING : cykelsko udleveres til alle- husk nu håndklæde og gym.tøj.

I MARTS FORSÆTTES BODY BIKING 4 gange, vi skal til Apollo Cup og så er der træningskampe.

NOTE:
FBU turneringen er følgende med:
(Hold: Gatte, Youssef, Marius S, Hikmat, Rasmus, Frederik H.)

FEBRUAR 2011

MA	TI	ON	TO	FR	LØ	SØ
	1 HJALLESE UDENDØRS	2	3	4 INDENDØRES DALUM	5 TRÆNINGSKAMP TOMMERUP	6
7	8 HJALLESE UDENDØRS	9	10	11	12 TRÆNINGSKAMP KOMMER MERE	13
14	15 BODY BIKING	16	17	18 HJALLESE UDENDØRS	19	20
21 VINTERFERIE	22 VINTERFERIE	23 VINTERFERIE	24 VINTERFERIE	25 VINTERFERIE	26 VINTERFERIE	27 VINTERFERIE
28						