

Vorbereitungsplan Vorrunde 2016/17

Verletzungen behandeln lassen !! Anschließend ausspannen.

Woche vom 27.6.-3.7.2016 sollten 3-4 Läufe absolviert werden.

Kräftigung nicht vergessen! Pulskontrolle: Max. zw 130-140 Zeit 75-90 min

	Tag	Datum		Gegner	Spielort	Uhrzeit	Sonstiges
	Samstag						
1	Montag	7/4/16	Training			18:45	
	Dienstag	7/5/16	Training			18:45	
	Mittwoch	7/6/16	Training			18:45	
	Donnerstag	7/7/16	Training			18:45	
	Freitag	7/8/16	Spiel	FV Sulz	Sulz	18:30	
	Samstag	7/9/16	Spiel	Oberried	Endingen	17:00	
	Sonntag	7/10/16	Frei				
2	Montag	7/11/16	Frei				
	Dienstag	7/12/16	Training			18:45	
	Mittwoch	7/13/16	Training			18:45	
	Donnerstag	7/14/16	Spiel	SV Oberachern OL	Zusnsweier	18:30	Sportfest
	Freitag	7/15/16	Training	Generalversammlung		17:45/20:00:00	
	Samstag	7/16/16	Frei				
	Sonntag	7/17/16	Spiel	FSV Altdorf LL	Altdorf	17:00	Jubiläum
3	Montag	7/18/16	Frei				
	Dienstag	7/19/16	Training			18:45	
	Mittwoch	7/20/16	Training				
	Donnerstag	7/21/16	Training			18:45	
	Freitag	7/22/16		Spielervorstellung		18:00	
	Samstag	7/23/16	Pokalquali	FC Bötzingen	Endingen	17:00	
	Sonntag	7/24/16	Spiel	Auswahl	Burkheim	17:00	
4	Montag	7/25/16	Frei				
	Dienstag	7/26/16	Training			18:45	
	Mittwoch	7/27/16	Spiel	Kirchzarten	Endingen	19:00	
	Donnerstag	7/28/16	Training			18:45	
	Freitag	7/29/16	Frei				
	Samstag	7/30/16	1.Pokalrunde	FSV Rheinfelden	Endingen	17:00	
	Sonntag	7/31/16	Frei				
5	Montag	8/1/16	Spiel	Bahlinger SC OL	Köscha	19:00	
	Dienstag	8/2/16	Training			18:45	
	Mittwoch	8/3/16	Training			18:45	
	Donnerstag	8/4/16	Training			18:45	
	Freitag	8/5/16	Frei				
	Samstag	8/6/16	Spiel	1. Saisonspiel FC Auggen	Endingen	15:30	
	Sonntag	8/7/16	Kaiserstuhl Cup	Offenburger FV	Bahlingen	15:00	
6	Montag	8/8/16	Training			18:45	
	Dienstag	8/9/16	Training			18:45	
	Mittwoch	8/10/16	2. Pokalrunde	SG Freiamt-Ottoschw.	Ottoschwanden	19:00	
	Donnerstag	8/11/16	Training			18:45	
	Freitag	8/12/16	Frei				
	Samstag	8/13/16	Frei				
	Sonntag	8/14/16	Spiel	2. Saisonspiel Solvay FR	Freiburg	15:00	

Treffpunkt vor jedem Training ist spätestens 18.30 Uhr zum umziehen in der Kabine, 18.45 Uhr auf dem Platz!

Zu jedem Training und Spiel die Laufschuhe mitnehmen, auch im Saisontraining.

Achtung: Änderungen Spiel/Training und Uhrzeiten vorbehalten, fehlende Zeitangaben bitte erfragen !!

E-Mail: siefertaxel@yahoo.de

Axel Siefert Tel. 07822-7670809 Mobil 0171-6046335

Hans Sexauer 0170-8365027 hansundmarita@gmx.de