



Vorbereitungsplan

Saison 2020/2021 -Seniorenabteilung-

Samstag:	25.Juli	11:00-13:00 Uhr	Eröffnungstraining anschließend gemeinsames Grillen in ROF
Dienstag:	28.Juli	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	30.Juli.	19:00 Uhr	Training in ROF
Freitag:	31.Juli	19:00 Uhr	Training anschließend Spiellersitzung ca. 21 Uhr in LISP
Sonntag:	02.August		Hausaufgabe Grundlagenausdauerlauf 4 km in 35 Min.
Dienstag:	04.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	06.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Freitag:	07.August	19:00 Uhr	Training anschließend Spiellersitzung ca. 21 Uhr in ROF
Sonntag:	09. August		Hausaufgabe Grundlagenausdauerlauf 6 km in 40 Min.
Dienstag:	11.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	13.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Freitag:	14. August	19:00 Uhr	Training anschließend Spiellersitzung ca. 21 Uhr in LISP
Sonntag:	16. August		Hausaufgabe Grundlagenausdauerlauf 6 km in 35 Min.
Dienstag:	18.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	20.August	19:00 Uhr	Training in ROF
! Trainingswochenende in Rotenburg !			
Freitag:	21.August	19:00 Uhr	Testspiel SG I gegen SG Altmorschen/ Binsf. in ROF
Samstag:	22.August	10:00 - 17:00 Uhr	1.Training 10 Uhr anssl. Mittagessen 2.Training 15 Uhr
Sonntag:	23.August	10:00 Uhr	Training & Taktikschulung anschließend Mittagessen
Sonntag	23.August	13:00 Uhr	Testspiel SG II gegen . . . in ROF
Sonntag	23.August	15:00 Uhr	Testspiel SG I gegen den 1.FC Schwalmstadt II in ROF
Dienstag:	25.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	27.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Freitag:	28.August	19:00 Uhr	Testspiel SG I gegen SG Iba/Machtlos in LISP
Samstag:	29.August	15:00 Uhr	Teambuilding-Event: Vom "Ich" zum "Du", zum "WIR"
Sonntag:	30.August	14:00 Uhr	Testspiel SV Unterhaun gegen SG I in Unterhaun
Dienstag:	01.September	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	03.September	19:00 Uhr	Training in ROF
Freitag:	04.September	19:00 Uhr	Training anschließend Spiellersitzung ca. 21 Uhr in ROF
Sonntag	06.Sept.	15:00 Uhr	Saisonstart (angestrebt)

Änderungen des Vorbereitungsplans bleiben vorbehalten!

Zu allen Trainingseinheiten sind Lauf- und Fußballschuhe mit zubringen!

Es wird um pünktliches Erscheinen gebeten !!!

Abmelden nur persönlich beim Trainer !!!

Wir wünschen Euch für die kommende Saison viel Spaß und vor allem Gesundheit!

Trainer: Martin Köthe & Fabian Rudoph
+49173/2642374 +49162/9554392

Co.-Trainer: Jan Holzhauer
+49175/1682269

Torwart-Trainer: Stefan Künzl
+4915232032516