

Vorbereitungsplan Saison 2018/19

FSV Seelbach, I+II Mannschaft

<u>Datum</u>	<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Einheit</u>	Stand: 27.05.2018
<u>1. Woche:</u>				
02.07.18	Montag	19:00	Trainingsauftakt	
04.07.18	Mittwoch	19:00	Training	
06.07.18	Freitag	19:00	Training	
07.07.18	Samstag	15:00/17:00	FSV Seelbach II - SV Heiligenzell FSV Seelbach I - SV Orschweier	
<u>2. Woche:</u>				
09.07.18	Montag	19:00	Training	
11.07.18	Mittwoch	19:00	Training	
13.07.18	Freitag	18:30	Sportfest Blitzturnier Bucher CUP Gegner: SV Münchweier, FV Dinglingen	
14.07.18	Samstag	-	Sportfest	
15.07.18	Sonntag	09:00	Trainingslager / anschl. Sportfest	
<u>3. Woche:</u>				
16.07.18	Montag	19:00	Training	
18.07.18	Mittwoch	19:00	Training	
20.07.18	Freitag	19:00	Training	
21./22.07.18	Sa./So.	15:00/17:00	Qualifikation Pokal oder Spiel (Sa. 17:00 Uhr SV Rust (H))	
<u>4. Woche:</u>				
23.07.18	Montag	19:00	Training	
25.07.18	Mittwoch	19:30	FSV Seelbach I - DJK Welschensteinach	
27.07.18	Freitag	19:00	Training	
28./29.07.18	Sa./So.	15:00/17:00	1. Pokalrunde oder Spiel (Sa.17:00 Uhr DJK Prinzbach (H))	
<u>5. Woche:</u>				
30.07.18	Montag	19:00	Training	
01.08.18	Mittwoch	19:00	FSV Seelbach I - SC Friesenheim	
03.08.18	Freitag	19:00	Training	
04./05.08.18	Sa./So.	15:00/17:00	2. Pokalrunde oder Spiel	
<u>6. Woche:</u>				
07.08.18	Dienstag	19:00	Training	
10.08.18	Freitag	19:00	Training	
12.08.18	Sonntag	15:00/17:00	1. Punktspiel	

Bitte bereits zwei Wochen vor Trainingsauftakt alle 2-3 Tage Laufeinheiten im Ausdauerbereich von 30-45 Min. absolvieren.

Zu jeder Einheit sind Laufschuhe mitzubringen.

Domenico Bologna: Mobil:0151 / 446 70 298, Festnetz: 07823 / 9614773