

Vorbereitungsplan Saison 2020/21

FSV Seelbach

<u>Datum</u>	<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Einheit</u>
<u>1. Woche:</u>			
13.07.	Montag	19:00	Trainingsauftakt
15.07.	Mittwoch	19:00	Training
17.07.	Freitag	19:00	Training
<u>2. Woche:</u>			
20.07.	Montag	19:00	Training
22.07.	Mittwoch	19:00	Training
24.07.	Freitag	19:00	Fotoshooting und anschl. Trainingsspiel
<u>3. Woche:</u>			
27.07.	Montag	19:00	Training
29.07.	Mittwoch	19:00	FSV Seelbach - FC Nonnenweier
31.07.	Freitag	19:00	Training
02.08.	Sonntag	15:30	FSV Altdorf - FSV Seelbach
02.08.	Sonntag	17:00	FSV Seelbach II – SG Seelbach A-Jgd.
<u>4. Woche:</u>			
03.08.	Montag	19:00	Training
05.08.	Mittwoch	19:00	Training
07.08.	Freitag	19:00	Training
09.08.	Sonntag	15:30	FSV Seelbach – SV Sinzheim
09.08.	Sonntag	17:30	FSV Seelbach II – DJK Welschensteinach
<u>5. Woche:</u>			
10.08.	Montag	19:00	Training
11.08.	Dienstag	19:00	Training
13.08.	Donnerstag	19:00	FSV Seelbach – SV Berghaupten
15.08.	Samstag	17:00	FSV Seelbach – SC Orschweier
<u>6. Woche:</u>			
18.08.	Dienstag	19:00	Training
21.08.	Freitag	19:00	Training
23.08.	Sonntag	15:00	1. Punktspiel
25./26.08.	Di/Mi	19:00	1. Pokalrunde

Bitte bereits zwei Wochen vor Trainingsauftakt alle 2-3 Tage Laufeinheiten im
Ausdauerbereich von 30-45 Min. absolvieren.
Zu jeder Einheit sind Laufschuhe mitzubringen.

Markus Höpfner: Mobil: 0176 82116842 /, Festnetz: