Rückrundenvorbereitung

	Datum	Tag	Uhrzeit	Einheit
1. Woche	19.01.26	Montag	19:00	Training
	21.01.26	Mittwoch	19:00	Training
	23.01.26	Freitag	19:00	Training
	24.01.26	**Samstag**	**14:00**	**FSVS I - FC Ottenheim I**
2. Woche	26.01.26	Montag	19:00	Training
	28.01.26	Mittwoch	19:00	Training
	30.01.26	Freitag	19:00	Training
	31.01.26	**Samstag**	**14:30**	**FSVS I - SG Prechtal/Oberbrechtal I**
3. Woche	02.02.26	Montag	19:00	Training
	04.02.26	**Mittwoch**	**19:15**	**FSVS I - SG Nordweil/Wagenstadt I**
	06.02.26	Freitag	19:00	Training
	07.02.26	**Samstag**	08:00 10:30 **15:30** 18:30	**Trainingstag** Lauf Training **FSVS I/II - TSV Laufen/Eyach** Bowlingabend KingPin Herbolzheim
4. Woche	09.02.26	Montag	19:00	Training
	10.02.26	Dienstag	19:00	Training
	12.02.26	Donnerstag	**18:00**	Training (schmutziger)
	14.02.26	**Samstag**	**12:00**	**FSVS I - Spvgg Kehl-Sundheim I** (Fasent)
5. Woche	17.02.26	Dienstag	19:00	Training (Fasent)
	18.02.26	**Mittwoch**	**19:00**	**FSVS I - SG Dörlinbach/Schweigh. I** (Fasent)
	20.02.26	Freitag	19:00	Training
	21.02.26	**Samstag**	**15:00**	**FSVS I - FV Biberach I**
6. Woche	24.02.26	Dienstag	19:00	Training
	25.02.26	**Mittwoch**	**18:45**	**Mentaltraining**
	27.02.26	Freitag	19:00	Training
	01.03.26	**Sonntag**	**12:30** **15:00**	**FSVS II - FV Rammersweier II** **FSVS I - FV Rammersweier I**

Anmerkung:
In der Vorbereitung möchten wir wenig Zeit im Grundlagenbereich verlieren, deshalb sollte jeder selbständig bis zum Trainingsstart 4 Ausdauerläufe (2x 30 Minuten und 2x 45 Minuten) absolvieren.

Markus Lach
Mobil: 0176 / 630 57 105 oder Privat: 07826 / 1421