

Vorbereitungsplan Saison 2018/2019
FSV Seelbach, I+II Mannschaft, Winter

<u>Datum</u>	<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Einheit</u>	Stand: 01.12.2018
<u>1. Woche:</u>				
28.01.19	Montag	19:00	Trainingsauftakt	
30.01.19	Mittwoch	19:00	Training	
01.02.19	Freitag	19:00	Training	
02.02.19	Samstag	15:00	FSV Seelbach I - SV Orschweier	
<u>2. Woche:</u>				
04.02.19	Montag	19:00	Training	
06.02.19	Mittwoch	19:00	Training	
08.02.19	Freitag	19:00	Training	
09.02.19	Samstag	13:00/15:00	FSV Seelbach II - DJK Welschensteinach FSV Seelbach I - SV Gengenbach	
<u>3. Woche:</u>				
11.02.19	Montag	19:00	Training	
13.02.19	Mittwoch	19:00	FSV Seelbach I – SG Dörleinbach/Schw.	
15.02.19	Freitag	19:00	Training	
17.02.19	Sonntag	13:00/15:00	FSV Seelbach II - SC Friesenheim FSV Seelbach I - FSV Altdorf	
<u>4. Woche:</u>				
18.02.19	Montag	19:00	Training	
20.02.19	Mittwoch	19:00	Training	
22.02.19	Freitag	19:00	Training	
23.02.19	Samstag	15:00	FSV Seelbach I - SV Rust	
<u>5. Woche:</u>				
25.02.19	Montag	19:00	Training	
27.02.19	Mittwoch	19:00	Training	
29.02.19	Freitag	19:00	Training	
02.03.19	Samstag	14:00/16:00	FSV Seelbach I - SV Münchweier Heimspiel FSV Seelbach II	
<u>6. Woche:</u>				
05.03.19	Dienstag	19:00	Training	
08.03.19	Freitag	19:00	Training	
10.03.19	Sonntag	15:00	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