

Vorbereitungsplan Winter 2017/2018



Sonntag	14.01.2018	10:00 Trainingsauftakt mit anschließendem Mittagessen	Sportzentrum Soliswiesen und Clubhaus FCÖ
Montag	15.01.2018	19:00-21:00 Training	Soccer4you Wiesloch
Mittwoch	17.01.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Freitag	19.01.2018	19:00 Training+Kabinenfest	Sportzentrum Soliswiesen
Sonntag	21.01.2018	11:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Dienstag	23.01.2018	18:30-20:00 Training	Soccer4you Wiesloch
Mittwoch	24.01.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Freitag	26.01.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Samstag	27.01.2018	14:00 Testspiel	SV Schwetzingen (A)
Sonntag	28.01.2018	12:00 Spinning	Fitnesscenter Gärtner Eppingen
Montag	29.01.2018	19:00-20:30 Training	Soccer4you Wiesloch
Mittwoch	31.01.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Freitag	02.02.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Samstag	03.02.2018	12:00 Spinning	Fitnesscenter Gärtner Eppingen
Sonntag	04.02.2018	11:00 Testspiel	FC Olympia Kirrlach (A)
Montag	05.02.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Mittwoch	07.02.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Donnerstag	08.02.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Samstag	10.02.2018	12:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Sonntag	11.02.2018	ab ca. 14:00 Helferdienst Fasching 10:00 Testspiel	TSV-Halle 1. FC Mühlhausen (A)
Mittwoch	14.02.2018	19:00 Testspiel	TuS Mingolsheim (H)
Freitag	16.02.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Samstag	17.02.2018	16:30 Testspiel ab ca. 20:00 Bowling und Abendessen	VfB Eppingen (A) Firebowl Heidelberg anschließender Teamabend in Heidelberg
Dienstag	20.02.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Mittwoch	21.02.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Freitag	23.02.2018	19:00 Training	Sportzentrum Soliswiesen
Sonntag	25.02.2018	14:30 Saisonspiel	FV Ettlingenweier (H)

H = Heim / A = Auswärts

Individualtraining 02.01.2018 - 13.01.2018: 3x wöchentlich laufen (> 5 km)

jeden zweiten Tag STABIs inkl. Gelenkprophylaxe

letzte Woche vor Trainingsstart 3x Intervallläufe inkl. azyklische Bewegungen

Treffpunkt Training: Pünktlich zu Trainingsbeginn auf dem Platz zum gemeinsamen STABI-Programm!

Zu jedem Training und Testspiel sind (Lauf-)Schuhe und Fußballschuhe für Rasen / Kunstrasen sowie ausreichend Getränke mitzubringen!

Absagen minimum 1 Stunde vor dem Training an:

Marcel 0163-6849834
Manuel 0176-32300357

*Achtung: Trainingstage, -orte und -zeiten können sich kurzfristig ändern!

Stand: 21.12.2017