

Vorbereitungsplan des FSV Inningen – Saison 2017/18



Ab Montag, dem 22. Juni 3x wöchentlich 45 Minuten selbständig joggen (Puls ca. 130-140) + je 20 Min. Kräftigungsübungen

Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Training/Spiel
	Mo.	03.07.2017	19:15	Training / anschl. Besprechung
	Di.	04.07.2017	19:15	Training
	Do.	06.07.2017	19:15	Training
	Sa	08.07.2017	17:00	Testspiel FC Stätzing II
	Di.	11.07.2017	19:15	Training
	Do.	13.07.2017	19:15	Training
	Fr.	14.07.2017	19:15	Training
	Sa.	15.07.2017	15:00 17:00	Testspiel TSV Lützelburg II Testspiel TSV Lützelburg
	Mo.	17.07.2017	19:15	Training
	Mi.	19.07.2017	18:30	Toto-Pokal 1. Runde gg. KSV Trenk
	Do.	20.07.2017	19:15	Training
Trainingswochenende				
	Sa.	22.07.2017	10:00	Training
	Sa.	22.07.2017	12:15	Mittagessen
	Sa.	22.07.2017	16:00	Testspiel FC Affing II
	So.	23.07.2017	15:00	Testspiel VfR Mickhausen
	Di.	25.07.2017	19:15	Training
	Mi.	26.07.2017		ggf. Toto-Pokal 2. Runde
	Do.	27.07.2017	19:15	Training
	Sa.	29.07.2017	15:00 17:00	FSV Inningen - TSV Sielenbach FSV Inningen II – TSV Sielenbach 2
	Mo.	31.07.2017	19:15	Training
	Di.	01.08.2017	19:15	Training
	Mi.	02.08.2017		ggf. Toto-Pokal 3. Runde
	Do.	03.08.2017	19:15	Training
	Fr.	04.08.2017	19:00	Testspiel beim VfR Foret

Kontaktdaten

Trainer
Co-Trainer
Co-Trainer
Torwart-Trainer

Miki Lopacanic
Michael Miehle
Goran Lopacanic
Dieter Starks

0177 6507056
0151 17448884
01573 6337032
0176 30350451

	Di.	08.08.2017	19:15	Training
	Mi.	09.08.2017		ggf. Toto-Pokal 4. Runde
	Do.	10.08.2017	19:15	Training
	Sa./So.	12./13.08.2017		1. Punktspiel

Änderungen sind jederzeit möglich

zu jedem Training sind Lauf- und Fußballschuhe mitzubringen

15 Min. vor dem Training auf dem Platz sein – 19:15 Uhr ist Trainingsbeginn

Absagen zählen nur per rechtzeitigem Anruf, SMS oder WhatsApp-Nachrichten zählen nicht!

Urlaube/Abwesenheiten sind rechtzeitig beim Trainer-Team anzukündigen

Wünschen euch eine verletzungsfreie und erfolgreiche Saison!