

Trainingsplan Saison 2020/ 2021

KW29

Montag	13.07.20	Ausblick und Ziele für die Saison; Vorstellung Kapitän; lockeres Training
Mittwoch	15.07.20	Taktik; Schnelligkeit; Spielzug
Freitag	17.07.20	Krafttraining; Spielzug

KW30

Montag	20.07.20	Taktik; Spielzug
Mittwoch	22.07.20	Schnelligkeit; Spielzug
Freitag	24.07.20	Krafttraining; Spielzug

KW31

Montag	27.07.20	Taktik; Spielzug
Mittwoch	29.07.20	Schnelligkeit; Spielzug
Freitag	31.07.20	Krafttraining; Spielzug
Samstag	01.08.20	Trainingslager: Physio Vortrag; Aquajogging; Taktik; Spielzug
Sonntag	02.08.20	Trainingslager: Taktik; Spielzug; Testspiel FC Horb

KW32

Montag	03.08.20	Spielbesprechung; Taktik; Spielzug
Mittwoch	05.08.20	Schnelligkeit; Spielzug
Freitag	07.08.20	Krafttraining; Spielzug

KW33

Montag	10.08.20	Taktik; Spielzug
Mittwoch	12.08.20	Schnelligkeit; Spielzug
Freitag	14.08.20	Krafttraining; Spielzug
Samstag	15.08.20	Rotfelden Fußballgolf

KW34

Montag	17.08.20	Spielbesprechung; Taktik; Spielzug
Mittwoch	19.08.20	Schnelligkeit; Spielzug
Freitag	21.08.20	Krafttraining; Spielzug
Samstag	22.08.20	Testspiel Hopfau/Leinstetten

KW35

Montag	24.08.20	Taktik; Spielzug
Mittwoch	26.08.20	<u>freiwilliges Training</u> : Stabilisierungs- und Torspieler-Training
Freitag	28.08.20	Schnelligkeit; Spielzug

KW36

Montag	31.08.20	Taktik; Spielzug
Mittwoch	02.09.20	<u>freiwilliges Training</u> : Stabilisierungs- und Torspieler-Training
Freitag	04.09.20	Schnelligkeit; Spielzug
Sonntag	06.09.20	Erstes Rundenspiel

Trainingszeiten: ab 18:59 Uhr gerichtet auf dem Sportplatz
Während der Runde wird wie in KW35 und KW36 trainiert

Alle weiteren Zahlen, Daten und Fakten bekommt ihr rechtzeitig mitgeteilt.

**Auf eine geile Saison 2020/ 2021 und
eine noch geilere Zeit miteinander**

Kontakt: Trainer: Patrick Jähring, 0160 938 0202 4
Co-Trainer: Sascha Kopischke, 0174 312 4413