

Vorbereitungsplan FC Unterkirnach



Frühjahr 2011

			Treffpunkt
Mittwoch	05.01.2011	Hallentraining 20.00 Uhr	
Donnerstag	06.01.2011	Hallenturnier in Tuttlingen	08.00 Uhr
Samstag	08.01.2011	Hallenturnier in Sulgen	13.45 Uhr
Sonntag	09.01.2011	Hallenturnier in Sulgen	10.00 Uhr
Mittwoch	12.01.2011	Hallentraining 20.00 Uhr	
Samstag	15.01.2011	Hallenturnier in Bad Dürkheim	09.15 Uhr
Mittwoch	19.01.2011	Hallentraining 20.00 Uhr	
Mittwoch	26.01.2011	Hallentraining 20.00 Uhr	
Mittwoch	02.02.2011	Hallentraining 20.00 Uhr	
Freitag	04.02.2011	Kameradschaftsabend Schlossberg	19.30 Uhr
Mittwoch	09.02.2011	Training 19.00 Uhr	
Freitag	11.02.2011	In Joy Spinning 20.00 Uhr	19.30 Uhr
Sonntag	13.02.2011	VFR Pfaffenweiler 14.30 Uhr / Freiburg	12.00 Uhr
Montag	14.02.2011	Training 19.00 Uhr	
Mittwoch	16.02.2011	Training 19.00 Uhr	
Freitag	18.02.2011	In Joy Spinning 20.00 Uhr	19.30 Uhr
Samstag	19.02.2011	FC Klengen 11.00 Uhr / Engen	09.00 Uhr
Dienstag	22.02.2011	ESV Freiburg 19.30 Uhr / Freiburg	17.15 Uhr
Mittwoch	23.02.2011	Training 19.00 Uhr	
Freitag	25.02.2011	In Joy Spinning 20.00 Uhr	19.30 Uhr
Sonntag	27.02.2011	SV Kappel 14.30 Uhr / Freiburg	12.15 Uhr
Montag	28.02.2011	Training 19.00 Uhr	
Mittwoch	02.03.2011	Training 19.00 Uhr	
Donnerstag	03.03.2011	Schmutzige Dunschtig	
Samstag	05.03.2011	FC Fasnachts- Ball	
Dienstag	08.03.2011	Fasnachtsdienstag	
			} Trainingsfrei
Mittwoch	09.03.2011	Training 19.00 Uhr	
Donnerstag	10.03.2011	SG Gutach / Bleib. 19.30 Uhr / Freiburg	17.30 Uhr
Freitag	11.03.2011	Training 19.00 Uhr	
Samstag	12.03.2011	SV Nußbach 17.15 Uhr / Fischerbach	15.15 Uhr
Mittwoch	16.03.2011	Training 19.00 Uhr	
Freitag	18.03.2011	Training 19.00 Uhr	
Sonntag	20.03.2011	Punktspiele Türkücü Bräunlingen	

Trainingsbeginn ist am 09.02.2011, zuvor ist freiwilliges Training (immer in der Halle).
 Zu allen Einheiten bitte immer Laufschuhe mitbringen. Mo- u. Mittwochs findet Konditions-
 (Lauf-) Training statt. Verspätet eintreffende Teilnehmer laufen in 2. Gruppe (zw. 19.30 u. 20.00
 Uhr. Pünktlicher Trainingsbeginn wird unbedingt vorausgesetzt!
 Fernbleiben des Trainings ist zwingend bei mir, Tel. 0174 / 247 87 99, zu entschuldigen.
 Auf eine gute Vorbereitung, eine gute Rückrunde

Richard