

Trainingsplan Herbst 2017 der 1. Kampfmannschaft



Wo	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10. Jul Amberg 19.00 Uhr	11. Jul Amberg 19.00 Uhr	12. Jul	13. Jul Amberg 19.00 Uhr	14. Jul	15. Jul	16. Jul V-Spiel 10.30 Uhr BW Feldkirch H
	17. Jul Amberg 19.00 Uhr	18. Jul V-Spiel 19.30 Uhr Hochmontafon H	19. Jul	20. Jul Amberg 19.00 Uhr	21. Jul	22. Jul V-Spiel 10.30 Uhr FC Nenzing H	23. Jul
3	24. Jul Amberg 19.00 Uhr	25. Jul Amberg 19.00 Uhr	26. Jul	27. Jul Amberg 19.00 Uhr	28. Jul V-Spiel 18.00 Uhr FC Kennelbach A	29. Jul	30. Jul
	31. Jul Amberg 19.00 Uhr	1. Aug Amberg 19.00 Uhr	2. Aug	3. Aug Amberg 19.00 Uhr	4. Aug	5. Aug 1. Runde VFV Cup	6. Aug
5	7. Aug Amberg 19.00 Uhr	8. Aug Amberg 19.00 Uhr	9. Aug	10. Aug Amberg 19.00 Uhr	11. Aug	12. Aug 1. Runde MS	13. Aug
	14. Aug	15. Aug Amberg 19.00 Uhr	16. Aug	17. Aug Amberg 19.00 Uhr	18. Aug	19. Aug 2. Runde MS	20. Aug
7	21. Aug	22. Aug Amberg 19.00 Uhr	23. Aug	24. Aug Amberg 19.00 Uhr	25. Aug	26. Aug 3. Runde MS	27. Aug
	28. Aug	29. Aug Amberg 19.00 Uhr	30. Aug	31. Aug Amberg 19.00 Uhr	1. Sep	2. Sep 4. Runde MS	3. Sep
9	4. Sep	5. Sep Amberg 19.00 Uhr	6. Sep	7. Sep Amberg 19.00 Uhr	8. Sep	9. Sep 5. Runde MS	10. Sep
	11. Sep	12. Sep Amberg 19.00 Uhr	13. Sep	14. Sep Amberg 19.00 Uhr	15. Sep	16. Sep 6. Runde MS	17. Sep
	23. Sep 7. Runde MS	30. Sep 8. Runde MS	7. Okt 9. Runde MS	14. Okt 10. Runde MS	21. Okt 11. Runde MS	28. Okt 12. Runde MS	4. Nov 13. Runde MS

Marcel Längle	Trainer	0664/1338240
Thomas Jäger	Co Trainer	0690/60016011
Mike Halper	T-Trainer	0664/9696624
Marcel Oswald	Physiotherapeut	0664/75012089
Lukas Lins	Betreuer	0664/3847642
Stefan Smolnik	Sportl. Leiter	0699/18293629

V- Spiele
Rasen + Laufschuhe
Halle Oberau
Meisterschaft
sonstiges

- * Bitte um pünktliches Erscheinen - mindestens 10 min. vor Trainingsbeginn
- * Laufschuhe sind bei jeder Trainingseinheit mitzunehmen
- * Abmeldungen ausschließlich telefonisch beim Trainerteam spätestens 1 Std. vor Beginn (kein SMS od. What's app)

Auf eine verletzungsfreie und erfolgreiche Frühjahrsmeisterschaft freut sich

Euer Trainer- und Betreuer team