

Trainingsplan Vorbereitung Winter 16/17 TSV 1B

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30. Jan	31. Jan	01. Feb	02. Feb	03. Feb	04.02.	05. Feb
	Kunstrasen Satteins 20:00		Kunstrasen Satteins 20:00			
06. Feb	07. Feb	08. Feb	09. Feb	10. Feb	11. Feb	12. Feb
Lauftraining 19:00 TSV	Kunstrasen Satteins 20:00		Kunstrasen Satteins 20:00		FNZ - Mittelwald U18 12:00 in Röthis	
13. Feb	14. Feb	15. Feb	16. Feb	17. Feb	18. Feb	19. Feb
Lauftraining 19:00 TSV	Kunstrasen Satteins 20:00		Kunstrasen Satteins 20:00			
20. Feb	21. Feb	22. Feb	23. Feb	24. Feb	25. Feb	26. Feb
Lauftraining 19:00 TSV	Kunstrasen Satteins 20:00		Kunstrasen Satteins 20:00			
27. Feb.	28. Feb	01. Mrz	02. Mrz	03. Mrz	04. Mrz	05. Mrz
Rosenmontag !! FREI	Faschingsdienstag !! FREI		Kunstrasen Satteins 20:00			
06. Mrz	07. Mrz	08. Mrz	09. Mrz	10. Mrz	11. Mrz	12. Mrz
Lauftraining 19:00 TSV	Kunstrasen Satteins 20:00		Kunstrasen Satteins 20:00			SCR - Altach 1B 13:00 in Altach !
13. Mrz	14. Mrz	15. Mrz	16. Mrz	17. Mrz	18. Mrz	19. Mrz
	Kunstrasen Satteins 20:00		Kunstrasen Satteins 20:00			
20. Mrz	21. Mrz	22. Mrz	23. Mrz	24. Mrz	25. Mrz	26. Mrz
Training TSV 19:00	Training TSV 19:00		Training TSV 19:00		BEGINN RÜCKRUNDE FC - Lustenau 1B	

- 1) Bei Spielen immer 1:15 h vor Spielbeginn Vor- Ort in der Kabine (Treffpunkt TSV bei Auswärtsspielen selber ausmachen bzw. Fahrgemeinschaften)
- 2) Lauftraining Treffpunkt TSV 10min. vor dem veranschlagten Zeitpunkt
- 3) Kunstrasen Satteins Treffpunkt in Satteins, 10min vor veranschlagten Zeitpunkt ! Bitte pünktlich sein knappe Zeit in Satteins !!
- 4) Rasenzeiten in Altenstadt werden rechtzeitig bekannt gegeben !!

Stefan Smolnik
Riedteilweg 26/41
6800 Feldkirch
0699 - 18293629
teamsport@wilhelmer.at

Christof Gebenetter
Beim Feldgatter 16d
6820 Frastanz
0664 - 4114896
iif@aon.at