

Trainingsplan Frühjahr 2017 der 1. Kampfmannschaft



Wo	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	30. Jan Amberg 19.00 Uhr	31. Jan Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	1. Feb Halle Oberau 20:00	2. Feb Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	3. Feb	4. Feb	5. Feb
	6. Feb Amberg 19.00 Uhr	7. Feb Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	8. Feb Halle Oberau 20:00	9. Feb Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	10. Feb	11. Feb	12. Feb
3	13. Feb Amberg 19.00 Uhr	14. Feb Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	15. Feb Halle Oberau 20:00	16. Feb Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	17. Feb	18. Feb 16:00 Ruggell FC Rüthi	19. Feb
	20. Feb Amberg 19.00 Uhr	21. Feb Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	22. Feb Halle Oberau 20:00	23. Feb Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	24. Feb	25. Feb	26. Feb
5	27. Feb	28. Feb	1. Mrz Halle Oberau 20:00	2. Mrz Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	3. Mrz	4. Mrz 16:00 Ruggell FC Ruggell	5. Mrz
	6. Mrz Amberg 19.00 Uhr	7. Mrz Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	8. Mrz	9. Mrz Satteins K-Rasen 20.00 Uhr	10. Mrz	11. Mrz 11 - 16:00 Ruggell Finalspiel	12. Mrz
7	13. Mrz Amberg 19.00 Uhr	14. Mrz Amberg 19.00 Uhr	15. Mrz	16. Mrz Amberg 19.00 Uhr	17. Mrz	18. Mrz 19. Mrz Turnier	
	20. Mrz Amberg 19.00 Uhr	21. Mrz Amberg 19.00 Uhr	22. Mrz	23. Mrz Amberg 19.00 Uhr	24. Mrz	25. Mrz 1. Runde MS FC Hörbranz A	26. Mrz
9	27. Mrz Amberg 19.00 Uhr	28. Mrz Amberg 19.00 Uhr	29. Mrz	30. Mrz Amberg 19.00 Uhr	31. Mrz	1. Apr 2. Runde MS FC Götzis H	2. Apr
	3. Apr Amberg 19.00 Uhr	4. Apr Amberg 19.00 Uhr	5. Apr	8. Apr 3. Runde MS FC Lingenau A	15. Apr 4. Runde MS RW Langen H	22. Apr 5. Runde MS SC Tisis A	29. Apr 6. Runde MS SV Ludesch A
	6. Mai 7. Runde MS VfB Bezaun H	13. Mai 8. Runde MS FC Doren A	20. Mai 9. Runde MS FC Sulz H	27. Mai 10. Runde MS Viktoria A	3. Jun 11. Runde MS FC Hittisau H	10. Jun 12. Runde MS SC Hatlerdorf A	17. Jun 13. Runde MS Rätia Bludenz H

Längle Marcel	Trainer	0664/1338240
Jäger Thomas	Co Trainer	0650/8870801
Halper Mike	T-Trainer	0664/9696624
Oswald Marcel	Physiotherapeut	0664/75012089
Lins Lukas	Betreuer	0664/3847642
Smolnik Stefan	Sportl. Leiter	0699/18293629

V- Spiele
Rasen + Laufschuhe
Halle Oberau
Meisterschaft
Kunstrasen Satteins
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