

# Trainingsplan 1. Mannschaft FC Gerolzhofen



Saisonvorbereitung 2014/15 Bezirksliga Ost  
Rückrunde



	Freitag	30.Januar	20:00 Uhr Athletiktraining (Halle, Lülsfelder Weg)
	Montag	02.Februar	18:30 Uhr Training
	Mittwoch	04.Februar	18:30 Uhr Training
>	Freitag	06.Februar	19:00 Uhr Spiel gegen TSV Rannungen (Ausw.)
NEU	Samstag	07.Februar	15:00 Uhr Training
	Montag	09.Februar	18:30 Uhr Training
	Mittwoch	11.Februar	18:30 Uhr Training
	Freitag	13.Februar	18:30 Uhr Training
NEU	Samstag	14.Februar	15:00 Uhr evtl. Training/Spiel
	Mittwoch	18.Februar	18:30 Uhr Training
	Freitag	20.Februar	18:30 Uhr Training
>	Sonntag	22.Februar	14:00 Uhr Spiel gegen FC Sand II( Ausw./Kunstrasen!)
NEU >	Dienstag	24.Februar	18:30 Uhr Spiel gegen SV Herlheim/Zeilitzheim
NEU	Mittwoch	25.Februar	18:30 Uhr Training
	Freitag	27.Februar	18:30 Uhr Training
	Samstag	28.Februar	15:00 Uhr Training
NEU	Montag	02.März	18:30 Uhr Training
NEU	Mittwoch	04.März	18:30 Uhr Training
	Freitag	06.März	18:30 Uhr Abschlusstraining
!!	Samstag	07.März	16:00 Uhr Punktspiel gegen SV Mühlhausen/Schraudenb.

- Änderungen je nach Witterung möglich
- Trainingszeit während der Vorbereitung ca. 2 Std.
- Trainingsplatz nach Absprache
- Laufschuhe!

VIEL EHRGEIZ, MOTIVATION UND SPASS - WÜNSCHT EUER TRAINER

**PACKEN WIR'S AN !!!**

Reiner Neumann

Tel.: 0175/7722374