

Vorbereitungsplan VfB Pörnbach
Juli - August 2010
Stand:24.06.2010

	Tag	Datum	I. Mannschaft	Beginn	Treffpunkt	Ort	II.Mannschaft	III.Mannschaft
Woche 1	Montag	05.07.2010	Trainervorstellung anschl. Trainingsauftakt	18:30	18:30	Stüberl	Trainervorstellung anschl. Trainingsauftakt	Trainervorstellung anschl. Trainingsauftakt
	Dienstag	06.07.2010	Training	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Mittwoch	07.07.2010						
	Donnerstag	08.07.2010	Training / Versammlung	19:00	18:45	Sportplatz	Training / Versammlung	Training / Versammlung
	Freitag	09.07.2010						
	Samstag	10.07.2010	FC Illdorf - VfB 1 Kreisklasse ND (A) anschließend Grillen	16:00	14:45	Illdorf	14:00 FC Illdorf 2 (A)	
	Sonntag	11.07.2010						SV Niederlauterbach A-Klasse 17:00 (A)
Woche 2	Montag	12.07.2010	Training	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Dienstag	13.07.2010	Training	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Mittwoch	14.07.2010						
	Donnerstag	15.07.2010	Training / Versammlung	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Freitag	16.07.2010	80 Jahr Feier				80 Jahr Feier	80 Jahr Feier
	Samstag	17.07.2010	80 Jahr Feier				80 Jahr Feier	80 Jahr Feier
	Sonntag	18.07.2010	VfB 1 - VfB Eichstätt Landesliga (H)	16:00	14:45	Sportplatz	80 Jahr Feier	80 Jahr Feier
Woche 3	Montag	19.07.2010	Training	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Dienstag	20.07.2010	Training	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Mittwoch	21.07.2010						VfB Zandt 19:00 (A)
	Donnerstag	22.07.2010	VfB 1 - TSV R'bach 1 Bezirksliga (H)	19:00	18:00	Sportplatz		
	Freitag	23.07.2010	Regenerationstraining anschl. Versammlung	18:30	18:30	Sportplatz	Training / Versammlung	Training / Versammlung
	Samstag	24.07.2010	Hochseilgarten Jetzendorf Status offen	??				
	Sonntag	25.07.2010	VfB 1 - FC H'hausen Kreisklasse (H)	17:00	15:45	Sportplatz	15:00 FC H'hausen II (H)	spielfrei
Woche 4	Montag	26.07.2010	Training	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Dienstag	27.07.2010	Training	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Mittwoch	28.07.2010						
	Donnerstag	29.07.2010	Training / Versammlung	19:00	18:45	Sportplatz	Training / Versammlung	Training / Versammlung
	Freitag	30.07.2010						
	Samstag	31.07.2010	VfB 1 - FC Gerolsbach Kreisliga (H)	17:00	15:45	Sportplatz	15:00 FC Gerolsbach 2 (H)	Rohrbach 3 (A)
	Sonntag	01.08.2010						
Woche 5	Montag	02.08.2010	Training	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Dienstag	03.08.2010	Training	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Mittwoch	04.08.2010						
	Donnerstag	05.08.2010	Training / Versammlung	19:00	18:45	Sportplatz	Training / Versammlung	Training / Versammlung
	Freitag	06.08.2010						
	Samstag	07.08.2010						
	Sonntag	08.08.2010	1. Punktspiel KK				1. Punktspiel	1. Punktspiel wird verlegt
Woche 6	Montag	09.08.2010						
	Dienstag	10.08.2010	Training	19:00	18:45	Sportplatz	Training	Training
	Mittwoch	11.08.2010						
	Donnerstag	12.08.2010	Training / Versammlung	19:00	18:45	Sportplatz	Training / Versammlung	Training / Versammlung
	Freitag	13.08.2010						
	Samstag	14.08.2010						
	Sonntag	15.08.2010	2. Punktspiel KK					

Bitte zu allen Trainingseinheiten Fußballschuhe und Laufschuhe mitbringen ! Abmeldung für evtl. Fehlen von Training bzw. Spiel direkt beim Trainer!

Trainer: Markus Schreiner, 01578-4868002, markus.schreiner@audi.de

Individuelles Zusatzprogramm: 2 Wochen vor Trainingsauftakt 2 mal/Woche Ausdauerläufe (1,5 Stunden) und Kraftübungen Oberkörper
 Pflicht: Kurz vor Trainingsauftakt individueller Cooper-Test (12 Minuten laufen im Sportstadion bei maximal möglicher Strecke); Ergebnis mitbringen!
 gilt auch für Torwart