

Frauenfußball SV Bor. 09 Spiesen



Trainingsplan Hinrunden- vorbereitung Saison 2019/2020

Wie in den vergangenen Jahren, bitte ich Euch bei einer „Verhinderung“ mir rechtzeitig Bescheid zu geben. Nicht an alle über **WhatsApp**.

Bitte, nur an mich 😊.

Siggi's
Nummern:
dienst. 06871-601528,
pr.06821-70622 und Handy
0175-6228575 Sportheim
06821-78640



Zur jeder Einheit sind auch Laufschuhe mitzubringen!

Änderungen u. weitere Testspiele werden kurzfristig bekannt gegeben.

Gute Vorbereitung und eine verletzungsfreie, erfolgreiche Hinrunde 2019/20

Eure Coach's

Siggi u. Herbert

30.06.	So – 10.00Uhr	16.Frauenfussballturnier in Spiesen
01.07	Mo	
-	-	
20.07	Sa	
21.07.	So – 10.00Uhr	Trainingsauftakt mit Essen Ende ca. 15.00Uhr
22.07.	Mo	frei
23.07.	Di	frei
24.07.	Mi – 19.15Uhr	Training
25.07.	Do	frei
26.07.	Fr – 19.00Uhr	Training
27.07.	Sa	frei
28.07.	So	frei
29.07.	Mo – 19.00Uhr	Training
30.07.	Di	frei
31.08.	Mi – 19.15Uhr	Training
01.08.	Do	frei
02.08.	Fr – 19.15Uhr	Testspiel Bor. Neunkirchen
03.08.	Sa	frei
04.08.	So	frei
05.07.	Mo – 19.00Uhr	Training
06.08.	Di	frei
07.08.	Mi – 19.15Uhr	Training
08.08.	Do	frei
09.08.	Fr – 19.00Uhr	Training
10.08.	Sa – 15.00Uhr	Testspiel TuS Jägersfreude
11.08.	So	frei
12.08.	Mo – 19.00Uhr	Training
13.08.	Di	frei
14.08.	Mi – 19.15Uhr	Training
15.08.	Do	frei
16.08.	Fr – 19.00Uhr	Training (frei, wenn Sa. Spiel)
17.08.	Sa – 18.00Uhr	Testspiel Ludweiler ?
18.08	So – 16.45Uhr	Testspiel Ludweiler ?
19.08.	Mo	frei
20.08.	Di	frei
21.08.	Mi – 19.15Uhr	Training
22.08.	Do	Frei
23.08.	Fr – 19.00Uhr	Training + Sitzung
24.08.	Sa	Frei
25.08	So – 16.45Uhr	1.Spieltag