

# Vorbereitung Saison 18/19



DATUM	BESCHREIBUNG	UHRZEIT	Treffpunkt	ZUSATZ	
Montag, 18. Juni 2018					
Dienstag, 19. Juni 2018					
Mittwoch, 20. Juni 2018					
Donnerstag, 21. Juni 2018					
Freitag, 22. Juni 2018	T	Mittsommerlauf	17:30		
<b>Samstag, 23. Juni 2018</b>					
<b>Sonntag, 24. Juni 2018</b>					
Montag, 25. Juni 2018	T	3x Minimum 30 Minuten		eigenverantwortliches Lauftraining	
Dienstag, 26. Juni 2018	T	3x Minimum 30 Minuten		eigenverantwortliches Lauftraining	
Mittwoch, 27. Juni 2018	T	3x Minimum 30 Minuten		eigenverantwortliches Lauftraining	
Donnerstag, 28. Juni 2018	T	3x Minimum 30 Minuten		eigenverantwortliches Lauftraining	
Freitag, 29. Juni 2018	T	3x Minimum 30 Minuten		eigenverantwortliches Lauftraining	
<b>Samstag, 30. Juni 2018</b>	T	Saisoneröffnung	15:00	14:30	
<b>Sonntag, 1. Juli 2018</b>					
Montag, 2. Juli 2018	T		19:30	19:15	fussballspezifisches Zirkeltraining
Dienstag, 3. Juli 2018	T		19:30	19:15	Treffpunkt Rolltreppe Südseite Rendsburg
Mittwoch, 4. Juli 2018					
Donnerstag, 5. Juli 2018	T		19:30	19:15	fussballspezifisches Kraft-/Koordinationstraining mit A. Johannsen
Freitag, 6. Juli 2018					
<b>Samstag, 7. Juli 2018</b>	TL	Trainingslager (2Einheiten)			Kurztrainingslager mit evtl. Spiel
<b>Sonntag, 8. Juli 2018</b>	TL	Trainingslager (2Einheiten)			Kurztrainingslager mit evtl. Spiel
Montag, 9. Juli 2018	T		19:30	19:15	
Dienstag, 10. Juli 2018	T		19:30	19:15	
Mittwoch, 11. Juli 2018					
Donnerstag, 12. Juli 2018	T		19:30	19:15	
Freitag, 13. Juli 2018					
<b>Samstag, 14. Juli 2018</b>					
<b>Sonntag, 15. Juli 2018</b>	Spiel	Gegner Stern Flensburg	13:00	11:30	in Flensburg/10:45 Abfahrt in Bargstedt
Montag, 16. Juli 2018	T		19:30	19:15	
Dienstag, 17. Juli 2018	T		19:30	19:15	
Mittwoch, 18. Juli 2018					
Donnerstag, 19. Juli 2018	T		19:30	19:15	
Freitag, 20. Juli 2018					
<b>Samstag, 21. Juli 2018</b>					
<b>Sonntag, 22. Juli 2018</b>	Spiel	Gegner OTSV II	15:00	13:30	in Osterrönfeld/13:10 Abfahrt in Bargstedt
Montag, 23. Juli 2018	T		19:30	19:15	
Dienstag, 24. Juli 2018	T		19:30	19:15	
Mittwoch, 25. Juli 2018					
Donnerstag, 26. Juli 2018	T		19:30	19:15	
Freitag, 27. Juli 2018					
<b>Samstag, 28. Juli 2018</b>	Pokal	FC Schinkel	15:00	13:30	in Ninkattbek
<b>Sonntag, 29. Juli 2018</b>					
Montag, 30. Juli 2018					
Dienstag, 31. Juli 2018	T		19:30	19:15	
Mittwoch, 1. August 2018					
Donnerstag, 2. August 2018	T		19:30	19:15	
Freitag, 3. August 2018					
<b>Samstag, 4. August 2018</b>	Spiel	1. Punktspiel			
<b>Sonntag, 5. August 2018</b>	Spiel	1. Punktspiel			

Zu jeder Trainingseinheit sind die Laufschuhe mitzubringen!