



## VfR- II. Herren Saison 2009/2010 - Rahmentrainingsplan

### Trainingsplan

			<u>Treff</u>	<u>Beginn</u>		<u>Ort</u>
1. Woche	Dienstag	28.07.2009		<b>19:00</b>	Training	
	Donnerstag	30.07.2009		<b>19:00</b>	Training	
	Sonntag	02.08.2009		<b>16:00</b>	<b>TSV Rieseby</b>	Rieseby
2. Woche	Dienstag	04.08.2009		<b>19:00</b>	Training	
	Donnerstag	06.08.2009	18.00	<b>19:00</b>	<b>FC Haddeby II</b>	Fahrdorf
	Sonntag	09.08.2009	13.00	<b>14:00</b>	<b>FC Altmühl 09</b>	Selk
3. Woche	Dienstag	11.08.2009		<b>19:00</b>	Training	
	Donnerstag	13.08.2009		<b>19:00</b>	Training	
	Sonntag	16.08.2009		<b>14:00</b>	<b>FC Ellingstedt-Silberstedt</b>	Silberstedt
4. Woche	Dienstag	18.08.2009		<b>19:00</b>	Training	
	<b>Schleipokal</b> Mittwoch	19.08.2009	18:00	<b>19:00</b>	<b>Grün Weiß Tolk II</b>	Altfeld
	Donnerstag	20.08.2009		<b>19:00</b>	Training	
<b>Schleipokal</b>	Samstag	22.08.2009	14:00	<b>15:00</b>	<b>TSV Friedrichsberg II</b>	Friedrichsberg
5. Woche	Dienstag	25.08.2009			Training	
	<b>Schleipokal</b> Mittwoch	26.08.2009	18:00	<b>19:00</b>	<b>FC Ellingstedt-Silberstedt II</b>	Altfeld
	Donnerstag	27.08.2009			Training	
<b>Punktspielstart</b>	Sonntag	30.08.2009	12:00	<b>13:00</b>	<b>TSV Böklund II</b>	Altfeld

Jeder Spieler hat die Möglichkeit vorab in der Vorbereitung der I. Herren mitzumachen und sich entweder fit zu halten oder ggf. auch seine Chance in der 1. Herrenmannschaft zu suchen.

Der Schleipokal wird in einer Gruppenphase ausgetragen und die genauen Spielpaarungen werden noch bekannt gegeben.

Zu jeder Einheit (Training und Spiel) sind Trainingsbekleidung, Schienbeinschoner, Lafschuhe und natürlich Fußballschuhe mitzubringen.

**Treffpunkt für alle Trainingseinheiten ist das Altfeld.**

## **Änderungen vorbehalten**

Michael Elsholz (Trainer)  
04621/482643  
0176/23389845 Mobil  
04621/87286 Dienst

Manfred Dimbat (Betreuer)  
04621/24287  
0172-4204283 Mobil