



Vorbereitungsprogramm der 1. Mannschaft des SC Rondorf auf die Saison 2016/2017

Kreisliga A - Fußballkreis Köln

Bemerkungen:	Bemerkungen:	Bemerkungen:	Bemerkungen:	Bemerkungen:	Bemerkungen:	Bemerkungen:
Trainingsauftakt Sonntag: 10.07.2016	(A) = Auswärtsspiel (KURA)= Kunstrasen	GSV Langenf. (KL.B) SC Fliesteden (KL.A)	29.07.-31.07.2016 Trainingslager „kick off“	VfR Bachem (BL) Viktoria Frechen (BL)	14.08.- 2.Pokalrunde	21.08.Saisonbeginn
Trainingswoche 01	Trainingswoche 02	Trainingswoche 03	Trainingswoche 04	Trainingswoche 05	Trainingswoche 06	Trainingswoche 07
Mo. 04.07.	Mo. 11.07.	Mo. 18.07.	Mo. 25.07.	Mo. 01.08.	Mo. 08.08.	Mo. 15.08.
Die. 05.07.	Di. 12.07. Training (Ausdauer) 19.00 Uhr (Rondorf)	Di. 19.07. Training 20.00 Uhr	Di. 26.07. Training 20.00 Uhr	Di. 02.08. Training 20.00 Uhr	Di. 09.08. Training 20.00 Uhr	Di. 16.08. Training 20.00 Uhr
Mi. 06.07.	Mi. 13.07.	Mi. 20.07.	Mi. 27.07.	Mi. 03.08.	Mi. 10.08.	Mi. 17.08.
Do. 07.07.	Do. 14.07. Training (Ausdauer) 19.00 Uhr (Rondorf)	Do. 21.07. Training 20.00 Uhr	Do. 28.07. Training 20.00 Uhr	Do. 04.08. Testspiel <u>VfR Bachem (A)</u> 19.30 Uhr (KURA)	Do. 11.08. Training 20.00 Uhr	Do. 18.08. Training+Spielersitzung 20.00 Uhr
Fr. 08.07.	Fr. 15.07.	Fr. 22.07. Testspiel <u>GSV Langenfeld (A)</u> 20.00 Uhr (KURA)	Fr. 29.07. s. TL-Plan Trainingslager Kaub	Fr. 05.08. Training 19.00 Uhr (Rondorf)	Fr. 12.08. Training 19.00 Uhr (Rondorf)	Fr. 19.08. Training n. Ansage
Sa. 09.07.	Sa. 16.07.	Sa. 23.07.	Sa. 30.07. s. TL-Plan Trainingslager Kaub	Sa. 06.08.	Sa. 13.08.	Sa. 20.08.
So. 10.07. 1.Training 12.00 Uhr	So. 17.07.	So. 24.07. Testspiel <u>SC Fliesteden (A)</u> 15.00 Uhr (KURA)	So. 30.07. s. TL-Plan Trainingslager Kaub	So. 07.08. Testspiel <u>Viktoria Frechen (A)</u> 15.30 Uhr (KURA)	So. 14.08. <u>Kreispokalspiel</u> 15.00 Uhr	So. 21.08. <u>1. M-Spiel</u> 15.00 Uhr

Planungserstellung: Daniel Kempf

Änderungen vorbehalten!!

Mobil: +49 163-889 12 85

email: daniel.kempf.dk@gmail.com

