



SC Rondorf 1912 e.V.
Kreisliga A – Fußballkreis Köln
Saison 2016 / 2017

Zeitplan des Trainingslager in Kaub am Rhein vom 29.07. - 31.07.2016

Freitag 29.07.2016	Samstag 30.07.2014	Sonntag 31.07.2014
Vormittag	Vormittag	Vormittag
	08.00 Frühstück	09.00 Frühstück
	10.00 Training / Testspielanalyse	10.00 Training
	13.00 Mittagessen	12.00 Mittagessen
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
15.00 Abfahrt Clubheim Rondorf	15.00 Training	14.00 Testspiel SG Kaub – SC Rondorf
16.30 Ankunft in Kaub am Rhein	17.00 Regeneration	Rasenplatz Kaub
17.00 Zimmerbelegung		anschl. Abfahrt nach Rondorf
Abends	Abends	Abends
17.30 Abendessen	18.00 Spielersitzung	
19.30 Testspiel	(Teamentwicklung, Mannschaftsrat, Ziele..)	
TuS Dahlheim – SC Rondorf	19.00 Abendessen Grillabend	
KURA Dahlheim	„ Teambuilding“	
Bettruhe nach Absprache	Bettruhe nach Absprache	

Planungserstellung: Daniel Kempf

-Änderungen vorbehalten-