

## Vorbereitungsplan VfR Vörstetten Saison 2017/18

### Vom 1.6. bis 1.7 individuelle Vorbereitung 10 Läufe a´ 40 min

03.07.2017	Montag	Training	19:15 Uhr
04.07.2017	Dienstag	Training	19:15 Uhr
06.07.2017	Donnerstag	Training	19:15 Uhr
07.07.2017	Freitag	VfR - SC March	19 Uhr
09.07.2017	Sonntag	Turnier in Windenreute	16 Uhr
10.07.2017	Montag	Training	19:15 Uhr
11.07.2017	Dienstag	Training	19:15 Uhr
13.07.2017	Donnerstag	Training	19:15 Uhr
15.07.2017	Samstag	SV Opfingen - VfR	17 Uhr
16.07.2017	Sonntag	Allmend Cup in Reute	17 Uhr
17.07.2017	Montag	Training	19:15 Uhr
18.07.2017	Dienstag	VfR - FC Denzlingen 2	19:15 Uhr
20.07.2017	Donnerstag	Training	19:15 Uhr
23.07.2017	Sonntag	SG Wasser 2 - VfR	17 Uhr
24.07.2017	Montag	Training	19:15 Uhr
25.07.2017	Dienstag	VfR - FV Windenreute	19:15 Uhr
27.07.2017	Donnerstag	Training	19:15 Uhr
30.07.2017	Sonntag	VfR - SV Kenzingen	17 Uhr
31.07.2017	Montag	Training	19:15 Uhr
01.08.2017	Dienstag	Training	19:15 Uhr
02.08.2017	Mittwoch	Pokalqualifikation	
03.08.2017	Donnerstag	Training	19:15 Uhr
05.08.2017 / 06.08.2017	Samstag/Sonntag	Spiel/Pokalquali	
07.08.2017	Montag	Training	19:15 Uhr
08.08.2017	Dienstag	Training	19:15 Uhr
10.08.2017	Donnerstag	Training	19:15 Uhr
12.08.2017	Samstag	Aufbau Fest	
13.08.2017	Sonntag	1. Spieltag	
15.08.2017	Dienstag	Training	19:15 Uhr
16.08.2017	Mittwoch	1. Pokalhauptrunde	
17.08.2017	Donnerstag	Training	19:15 Uhr
19/20.08.2017	Samstag/Sonntag	2. Spieltag	
22.08.2017	Dienstag	Training	19:15 Uhr
24.08.2017	Donnerstag	Training	19:15 Uhr
25.08.2017	Freitag	Aufbau Fest	
26.08.2017	Samstag	Gumbiswinkelfest	
27.08.2017	Sonntag	Gumbiswinkelfest	
28.08.2017	Montag	Gumbiswinkelfest	
29.08.2017	Dienstag	Training	19:15 Uhr

Damit **WIR** eine **erfolgreiche Saison** spielen erwarte ich von jedem Spieler eine gute Vorbereitung vor der Vorbereitung. Das bedeutet das jeder Spieler seine körperlichen Defizite in der Sommerpause aufholt und selbstständig laufen geht. **Das erwarte ich von jedem Spieler!!** Ich möchte zum ersten Training eine **grundfitte Mannschaft** haben mit der ich sofort arbeiten kann.

**Zu jedem Training und Spiel Lauf - und Fußballschuhe mitbringen!**

Absagen an Tobias Müller oder Andreas Sutter.

Trainer 1.Mannschaft:	Tobias Müller	0151-14299778
Trainer 2.Mannschaft:	Andreas Sutter	0151-44060120
Torwarttrainer:	Roger Zimmermann	0160-7241042
Betreuer:	Frank Erler	0176-65900046
Spielausschuss:	Patric Gionta	0151-70805020
Vorstand Sport	Samir Korjenic	0174-9000336

Das ist ein vorläufiger Vorbereitungsplan. Änderungen sind vorbehalten. Stand 31.5.2017