

Fortuna Vorbereitungsplan - Saison 2017/2018

Spieler



Sa 08.07. **15:30h Training + Kennenlernnachmittag am Clubheim**

So 09.07. Frei

Mo 10.07. **Training**

Di 11.07. **Training**

Mi 12.07. Frei

Do 13.07. **Training**

Fr 14.07. Frei

Sa 15.07. TR-Lager Tag 1: Beginn um 14:30 Uhr mit Training, ab 17:30 Uhr Fortuna vs. Seppenrade
Ende offen

So 16.07. TR-Lager: Tag 2: Beginn 10:00 Uhr Training, 12-13:30 Uhr Mittagessen + Programm

1. Testspiel Fortuna vs. Adler Buldern 15:00 Uhr (13:45 Uhr Spielvorbereitung)

Mo 17.07. Frei

Di 18.07. **Training**

Mi 19.07. Frei

Do 20.07. **2. TS Bösensell vs Seppenrade 19:30 Uhr (Treffen in Bösensell 18:15 Uhr)**

Fr 21.07. **Training (beginn 18:30 Uhr)**

Sa 22.07. **3. TS SF Merfeld vs Seppenrade 15:00 Uhr (Treffen in Merfeld 13:45 Uhr)**

So 23.07. Frei

Mo 24.07. **Training**

Di 25.07. **4. TS DJK Dülmen vs Seppenrade 19:30 Uhr (Treffen in Dülmen 18:15 Uhr)**

Mi 26.07. Frei

Do 27.07. **Training**

Fr 28.07. Frei

Sa 29.07. Frei

So 30.07. **1. Pokalrunde Germania Asbeck vs. Fortuna Seppenrade 15:00 Uhr (Abfahrt am Stadion 12:30 Uhr)**

Mo 31.07. Frei

Di 01.08. **5. Testspiel Seppenrade vs SG Selm 19:30 Uhr (Treffen 18:15 Uhr in Selm)**

Mi 02.08. Frei

Do 03.08. **Training**

Fr 04.08. **Training (beginn 18:30 Uhr)**

Sa 05.08. Frei

So 06.08. **2. Pokalrunde???**

Mo 07.08. Frei

Di 08.08. **Training**

Mi 09.08. Frei

Do 10.08. **Training**

Fr 11.08. **Training 18:30 Uhr + Mannschaftsabend**

Sa 12.08. Frei

So 13.08. **Meisterschaftsstart Fortuna**

Da wir möglichst früh mit dem Ball trainieren wollen, setze ich zur ersten Trainingseinheit einen guten Fitnesszustand voraus!

Empfehlenswert sind Dauerläufe (max. 60 Min.) mit einem Puls nicht über 150 bpm!

Bitte versucht um 18:30 Uhr für einen kleinen small talk mit euren Mitspielern schon am Gelände zu sein.

Jeder hat die Pflicht um 19:00 Uhr auf'm Platz zu stehen, soweit keine andere Zeit angesagt wurde.

Zu jeder Trainingseinheit sind Lauf- und Fußballschuhe (für Kunst- und Naturrasen) mitzubringen!

Vielleicht kommen wir in den Genuss umliegende Naturrasenplätze zu nutzen.