

Fortuna Vorbereitungsplan - Saison 2018/2019

Spieler

Sa 07.07. **Trainingsauftakt 13:30 Uhr + Pflicht WM Viertelfinale gemeinsam gucken DE vs ENG ??**

So 08.07. **10:30 Uhr Training 12:30 Mittagessen 13:30 Abfahrt**

1. TS PSV Bork vs Seppenrade 15 Uhr (Treffen in Bork 13:45 Uhr)

Mo 09.07. Frei

Di 10.07. **Training Beginn 18 Uhr (WM Halbfinale 20:00 Uhr)**

Mi 11.07. Frei

Do 12.07. **Training**

Fr 13.07. **Training**

Sa 14.07. Frei

So 15.07. **2. TS SG Selm vs Seppenrade 14 Uhr (Treffen in Selm 12:45 Uhr)**

Mo 16.07. Frei

Di 17.07. **Training**

Mi 18.07. Frei

Do 19.07. **Training**

Fr 20.07. Frei

Sa 21.07. **3. TS SV Bösenzell vs Seppenrade 14 Uhr (Treffen in Bösenzell 12:45 Uhr)**

So 22.07. **4. TS Nordkirchen vs Seppenrade 15 Uhr (Treffen in Nordkirchen 13:45 Uhr)**

Mo 23.07. Frei

Di 24.07. **Training**

Mi 25.07. Frei

Do 26.07. **Training**

Fr 27.07. **5. Stev.Lippe CUP in Vinum 18:30 vs Noki & 20:30 Uhr vs Union L.H. (Treffen in Vinum 17:15 Uhr)**

Sa 28.07. Frei

So 29.07. **1. POKALSPIEL VFB Alstätte vs F. Seppenrade 15 Uhr (Treffen in Alstätte 13:30 h)**

Mo 30.07. Frei

Di 31.07. **Training**

Mi 01.08. Frei

Do 02.08. **6. TS Appelhülsen vs Seppenrade 19:30 Uhr (Treffen 18:15 Uhr in Appelhülsen)**

Fr 03.08. **Training 18:30 UHR**

Sa 04.08. Frei

So 05.08. **2. Pokalspiel//Testspiel//Training**

Mo 06.08. Frei

Di 07.08. **Training**

Mi 08.08. Frei

Do 09.08. **Training**

Fr 10.08. **Training + Mannschaftsabend Auswärts**

Sa 11.08. Frei

So 12.08. **Saisonstart Fortuna Seppenrade Kreisliga A**

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

Es ist die Pflicht von allen Spielern min. 3 Dauerläufe à 45 Minuten (Max. 60 Min) zu absolvieren 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 dem Platz zu stehen, soweit keine andere Zeit angesagt wurde.

Es wird keine Verzögerung geduldet, wenn Sie nicht vorher angekündigt ist.

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

Vielleicht kommen wir in den Genuss umliegende Naturrasenplätze zu nutzen.

