

Fortuna Vorbereitungsplan - Saison 2017/2018

Trainer

Sa 20.01. **13:30 Uhr Training + Bundesliga gucken am Clubheim (Festausschuss organisiert)**

So 21.01. **1. TS Adler Buldern vs Fortuna 14:00 Uhr (Treffen 12:45 Uhr)**

Mo 22.01. Frei

Di 23.01. **Training**

Mi 24.01. Frei

Do 25.01. **Training**

Fr 26.01. **Training**

Sa 27.01. Frei

So 28.01. **2. TS DJK Dülmen vs Fortuna 14:00 Uhr (Treffen 12:45 Uhr)**



Mo 29.01. Frei

Di 30.01. **Training**

Mi 31.01. Frei

Do 01.02. **Training**

Fr 02.02. **Training**

Sa 03.02. **3. TS Seppenrade vs Bösensell 16:00 Uhr (Treffen 14:45 Uhr)**

So 04.02. **4. TS Seppenrade vs BW Wulfen 13:00 Uhr (Treffen 11:45 Uhr)**

Mo 05.02. Frei

Di 06.02. **Training**

Mi 07.02. Frei

Do 08.02. **Training**

Fr 09.02. Frei

Sa 10.02. **4. TS Seppenrade vs SF Merfeld 13:30 Uhr (Treffen 12:15 Uhr)**

So 11.02. Frei

Mo 12.02. Frei

Di 13.02. **Training**

Mi 14.02. Frei

Do 15.02. **5. Testspiel Seppenrade vs GW Hausdülmen 19:30 Uhr (Treffen 18:15 Uhr)**

Fr 16.02. **Training 18:30 UHR**

Sa 17.02. Frei

So 18.02. **6. Testspiel BW Ottmarsbocholt vs Fortuna 14:30 Uhr (Treffen 13:15 Uhr)**

Mo 19.02. Frei

Di 20.02. **Training**

Mi 21.02. Frei

Do 22.02. **Training**

Fr 23.02. **Training + Mannschaftsabend Auswärts (Festausschuss organisiert)**

Sa 24.02. Frei

So 25.02. **Rückrundenstart Fortuna Seppenrade vs. Billerbeck 15:00**

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 dem Platz zu stehen, soweit keine andere Zeit angesagt wurde.

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

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

Vielleicht kommen wir in den Genuss umliegende Naturrasenplätze zu nutzen.