

Trainingsplan Herbst 2020 1. Kampfmannschaft



| Wo | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----|--|--|--|--|---|---|--|
| 1 | 13. Jul Amberg 19.00 Uhr | 14. Jul Amberg 19.00 Uhr | 15. Jul | 16. Jul Amberg 19.00 Uhr | 17. Jul | 18. Jul V-Spiel 17.00 H Viktoria | 19. Jul |
| | 20. Jul Amberg 19.00 Uhr | 21. Jul V-Spiel 19.00 H Bludenz | 22. Jul | 23. Jul Amberg 19.00 Uhr | 24. Jul V-Spiel 19.00 H FC Götzis | 25. Jul | 26. Jul |
| 3 | 27. Jul Amberg 19.00 Uhr | 28. Jul | 29. Jul | 30. Jul Amberg 19.00 Uhr | 31. Jul V-Spiel 19.00 H FC Nenzing | 1. Aug | 2. Aug |
| | 3. Aug Amberg 19.00 Uhr | 4. Aug Amberg 19.00 Uhr | 5. Aug | 6. Aug Amberg 19.00 Uhr | 7. Aug | 8. Aug 1. Runde VFB Cup | 9. Aug |
| 5 | 10. Aug Amberg 19.00 Uhr | 11. Aug Amberg 19.00 Uhr | 12. Aug | 13. Aug Amberg 19.00 Uhr | 14. Aug V-Spiel 19.00 H BW Feldkirch | 15. Aug 1. Runde MS 17.00 Brederis H | 16. Aug |
| | 17. Aug Amberg 19.00 Uhr | 18. Aug Amberg 19.00 Uhr | 19. Aug | 20. Aug Amberg 10.00 Uhr | 21. Aug | 22. Aug 3. Runde MS 17.00 Koblach H | 23. Aug |
| 7 | 24. Aug Amberg 19.00 Uhr | 25. Aug Amberg 19.00 Uhr | 26. Aug | 27. Aug Amberg 19.00 Uhr | 28. Aug | 29. Aug 4. Runde MS 14.30 Meiningen A | 30. Aug |
| | 31. Aug Amberg 19.00 Uhr | 1. Sep | 2. Sep | 3. Sep Amberg 19.00 Uhr | 4. Sep | 5. Sep | 6. Sep 5. Runde MS 11.00 Sulzberg H |
| 9 | 7. Sep Amberg 19.00 Uhr | 8. Sep Amberg 19.00 Uhr | 9. Sep | 10. Sep Amberg 19.00 Uhr | 11. Sep | 12. Sep 6. Runde MS 17.00 Hittisau A | 11. Sep |
| | 15. Sep 7. Runde MS 16.00 Hörbranz H | 19. Sep 8. Runde MS 18.30 Frastanz A | 29. Sep 9. Runde MS 11.00 Schwarzach A | 5. Okt 10. Runde MS 16.00 Sulz H | 12. Okt 11. Runde MS 15.00 Hatlerdorf A | 19. Okt 12. Runde MS 16.00 Dornbirn Am. H | 26. Okt 13. Runde MS 16.00 Schlins A |
| | 2. Nov 14. Runde MS 14.30 Brederis A | 9. Nov | 16. Nov | 23. Nov | 30. Nov | 7. Dez | 14. Dez |

| | | |
|---------------|-----------------|---------------|
| Längle Marcel | Trainer | 0664/1338240 |
| Öksüz Cem | Co Trainer | 0699/19792208 |
| Halper Mike | T-Trainer | 0664/9696624 |
| Oswald Marcel | Physiotherapeut | 0664/75012089 |
| Lins Lukas | Betreuer | 0664/3847642 |
| Yilmaz Ugur | Sportl. Leiter | 0680/2348530 |

| |
|--------------------|
| Rasen + Laufschuhe |
| Meisterschaft |
| Cup |
| V- Spiele |
| sonstiges |

- * Bitte um pünktliches Erscheinen - mindestens 10 min. vor Trainingsbeginn
- * Laufschuhe sind bei jeder Trainingseinheit mitzunehmen
- * Abmeldungen ausschließlich telefonisch beim Trainerteam spätestens 1 Std. vor Beginn (**kein SMS od. What's app**)

Auf eine verletzungsfreie und erfolgreiche Frühjahrsmeisterschaft freut sich
Euer Trainer- und Betreuer team

Kompatibilitätsbericht für Trainingsplan Frühjahr 2016.xls
Ausführen auf 18.01.2016 17:16

Die folgenden Features in dieser Arbeitsmappe werden von früheren Excel-Versionen nicht unterstützt. Diese Features gehen beim Speichern dieser Arbeitsmappe in einem früheren Dateiformat möglicherweise verloren oder werden beschädigt.

Geringer Genauigkeitsverlust

Anzahl

| |
|--|
| Einige Zellen oder Formatvorlagen in dieser Arbeitsmappe enthalten eine Formatierung, die vom ausgewählten Dateiformat nicht unterstützt wird. Diese Formate werden in das ähnlichste verfügbare Format konvertiert. |
|--|

10