



# Vorbereitungsplan

Saison 2018/19

4. Mannschaft



<u>Tag</u>	<u>Datum</u>	<u>Zeit</u>	<u>Ereignis</u>	<u>Ort</u>
Mo	09.07.18	20:00	Trainingsauftakt	Nordler Park
Mi	11.07.18	20:00	Training	Nordler Park
Fr	13.07.18	19:00	Training	Laufeinheit
So	15.07.18	17:00	SC Frintrop 2	Nordler Park
Mo	16.07.18	20:00	Training	Nordler Park
Di	17.07.18	18:30	Teambuilding + E1	Fight Residenz
Mi	18.07.18		Frei	
Fr	20.07.18	19:00	Training	Laufeinheit
So	22.07.18		Testspiel offen	Auswärts
Mo	23.07.18	20:00	Training	Nordler Park
Di	24.07.18	18:30	Teambuilding + E1	Fight Residenz
Mi	25.07.18	20:00	Training	Nordler Park
Sa	28.07.18	11:00	Vorbereitungsturnier Sportfreunde 06	Auswärts
Mo	30.07.18	19:00	Training	Nordler Park
Mi	01.08.18	20:00	Training	Nordler Park
Fr	03.08.18	19:00	Training	Laufeinheit
So	05.08.18		Testspiel offen	Auswärts
Mo	06.08.18	20:00	Training	Nordler Park
Mi	08.08.18	20:00	Training	Nordler Park
Fr	10.08.18	19:00	VfR Castrop-Rauxel 2	Auswärts
So	12.08.18	12:00	Familientag / Grillen / Volleyball	SSB Gelände
Mo	13.08.18	20:00	Training	Nordler Park
Mi	15.08.18	20:00	Training	Nordler Park
So	19.08.18		Saisonstart	

Stand 13.06.18 (Änderungen vorbehalten)

**Danach normaler Trainingsbetrieb  
Bitte immer Fußball- und Lafschuhe mitbringen!**