



# Vorbereitung SC Vogelbach

Saison 2010/2011 - Kreisliga Kusel/Kaiserslautern Süd



1. Woche Grundlagen- Ausdauer I	Dienstag	06.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Donnerstag	08.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	<b>Freitag</b>	<b>09.07.2010</b>	<b>Spiel</b>	<b>SV Ohmbach</b>	<b>18:30 Uhr</b>
	Samstag	10.07.2010	Training	Vogelbach	17:00 Uhr

2. Woche Grundlagen- Ausdauer II +Spielpraxis	Montag	12.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Mittwoch	14.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	<b>Donnerstag</b>	<b>15.07.2010</b>	<b>Aktiven-Turnier</b>	<b>Erzenhausen</b>	<b>18:30 Uhr</b>
	<b>Sonntag</b>	<b>18.07.2010</b>	<b>VG-Turnier</b>	<b>Vogelbach</b>	<b>13:00 Uhr</b>

3. Woche Schnelligkeits-/ Kraftausdauer	Montag	19.07.2010	2 Tage Regenerationspause nach GA I + GA II		
	Mittwoch	21.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Freitag	23.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Sonntag	25.07.2010	Training	Vogelbach	11:30 Uhr

4. Woche Schnelligkeits-/ Kraftausdauer	Dienstag	27.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Mittwoch	28.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Freitag	30.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	<b>Samstag</b>	<b>31.07.2010</b>	<b>Spiel</b>	Gegner steht noch nicht fest	<b>16:00 Uhr</b>

5. Woche Schnelligkeit/ Sprint	Montag	02.08.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	<b>Mittwoch</b>	<b>04.08.2010</b>	<b>Kreispokalspiel</b>	Gegner steht noch nicht fest	<b>19:00 Uhr</b>
	Donnerstag	05.08.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Samstag	07.08.2010	Training	Vogelbach	10:30 Uhr

6. Woche Taktik	Dienstag	10.08.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Donnerstag	12.08.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Freitag	13.08.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	<b>Sonntag</b>	<b>15.08.2010</b>	<b>Saisonstart</b>	Gegner steht noch nicht fest	<b>15:00 Uhr</b>

**Zu jedem Training sind Fußball- und Laufschuhe mitzubringen.**

**Rechtzeitige Abmeldung bei Nichterscheinen**

**Trainer Steffen Maas**

Tel. privat: 06372-994824

Handy privat: 0162-4889537

Handy dienstl.: 0172-8517031