



## Vorbereitungsplan für den 1.FC Bad Brückenau



Freitag	18.01.2013	19.00 Uhr	Training (FC-Platz danach FC Halle)
Samstag	19.01.2013	11.00 Uhr	Training (Römershag-Stadion, Laufen ca. 30 min)
Montag	21.01.2013	19.30 Uhr	Training (Laufen ca. 60 min danach Halle)
Mittwoch	23.01.2013	20.30 Uhr	Training in der Halle (Römershag)
Freitag	25.01.2013	19.00 Uhr	Training (FC-Platz danach FC- Halle)
<b>Samstag</b>	<b>26.01.2013</b>	<b>14.00 Uhr</b>	<b>Vorbereitungsspiel gegen VFL Euerbach in Garitz)</b>
Montag	28.01.2013	19.30 Uhr	Training (Laufen ca. 60 min danach Halle)
Mittwoch	30.01.2013	20.30 Uhr	Training in der Halle (Römershag)
Freitag	01.02.2013	19.00 Uhr	Training (FC-Platz danach Halle)
<b>Samstag</b>	<b>02.02.2013</b>	<b>13.00 Uhr</b>	<b>Training (Waldlauf Treffpunkt in Oberwildflecken bei SCK Oberwildflecken)</b>
<b>Sonntag</b>	<b>03.02.2013</b>	<b>14.00 Uhr</b>	<b>Vorbereitungsspiel gegen TSV Marktheidefeld in Marktheidenfeld</b>
Montag	04.02.2013	19.30 Uhr	Training (Laufeinheit ca. 60 min danach Halle)
Mittwoch	06.02.2013	20.30 Uhr	Training in der Halle (Römershag)
Freitag	08.02.2013	19.00 Uhr	Training (FC-Platz danach FC-Halle)
Samstag	09.02.2013	13.00 Uhr	Training (Laufeinheit ca. 90 min)
Montag	11.02.2013	19.30 Uhr	Training (FC-Platz danach Halle)
Mittwoch	13.02.2013	20.30 Uhr	Training in der Halle (Römershag)
Freitag	15.02.2013	19.00 Uhr	Training (FC-Platz)
<b>Samstag</b>	<b>16.02.2013</b>	<b>08.00 Uhr</b>	<b>Trainingslager</b>
		<b>11.30 Uhr</b>	<b>1.Einheit (Laufen ca. 45 min)</b>
		<b>16.00 Uhr</b>	<b>2.Einheit in der Halle(Römershag)</b>
			<b>3.Einheit Spinning (Löser)</b>
<b>Sonntag</b>	<b>17.02.2013</b>		<b>Trainingslager</b>
		<b>09.00 Uhr</b>	<b>1.Einheit (Laufen ca. 60 min)</b>
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>2.Einheit Vorbereitungsspiel gegen DJK Schondra</b>
Mittwoch	20.02.2013	19.30 Uhr	Training (FC-Platz)
Freitag	22.02.2013	19.00 Uhr	Training (FC-Platz)
<b>Samstag</b>	<b>23.02.2013</b>	<b>14.30 Uhr</b>	<b>Vorbereitungsspiel gegen TSV Reiterswiesen in Reitersweisen oder Nachholspiel gegen SV Ramstahl</b>

**Ab dem 18.01.2013 immer Laufschuhe, Hallenschuhe und Fußballschuhe mitbringen!!!**