

SVR 2 / Saisonvorbereitung Rückrunde 2011 / 2012					
Trainer:		Heinz Nesshold		Natel: 079-784.54.64 / e-mail: nesshold@bluewin.ch	
Assistent 1:		Rolf Wacker		Natel: 079-236.80.26 / e-mail: stanwacker@sunrise.ch	
Assistent 2:		Harry Krebsler		Natel: 079-239.87.05 / e-mail: harry.krebsler@bluewin.ch	
Tag	Datum	Zeit	Ort	Trainingseinheit / Infos	Mitnehmen
Do.	10.11.11 - 19.1.12	19.30 h	Worbiger Halle	Mätschle	Hallenschuhe
Di.	24.01.2012	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer (Offizieller Start)	Laufschuhe
Do.	26.01.2012	19.30 h	Worbiger Halle	Krafttraining	Hallenschuhe
Di.	31.01.2012	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
Do.	02.02.2012	19.30 h	Worbiger Halle	Krafttraining	Hallenschuhe
Di.	07.02.2012	20.00 h	Born to move	Iron System	Hallenschuhe / Getränke / Badetuch
Do.	09.02.2012	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
Di.	14.02.2012	20.00 h	Born to move	Iron System	Hallenschuhe / Getränke / Badetuch
Do.	16.02.2012	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
Di.	21.02.2012	20.00 h	Born to move	Iron System	Hallenschuhe / Getränke / Badetuch
Do.	23.02.2012	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschueh
Sa.	25.02.2012	16.00h	Buchholz / Uster	FC Rot Weiss Winikon - 5. Liga	Testspiel
Di.	28.02.2012	19.30h	Heuel	Kraft / Ausdauer / Technik	Laufschuhe + Fussballschuhe
Do.	01.03.2012	19.30h	Heuel	Kraft / Ausdauer / Technik	Laufschuhe + Fussballschuhe
Sa.	03.03.2012	18.00h	Bassersdorf	FC Bassersdorf 3a - 5. Liga	Testspiel
Di.	06.03.2012	19.30h	Heuel	Kraft / Ausdauer / Technik	Laufschuhe
Do.	08.03.2012	19.30 h	Heuel	Kraft / Ausdauer / Technik	Laufschuhe
So.	11.03.2012	13.30h	Zollikon	FC Zollikon 1 - 3. Liga	Testspiel
Mo.	12.03.2012	19.00 h	Kath. Kirchgemeindesaal	GENERALVERSAMMLUNG SVR	Obligatorisch (Busse: Fr. 100.-)
Di.	13.03.2012	19.30h	Heuel	Technik / Spielformen / Schnelligkeit	Laufschuhe + Fussballschuhe
Do.-So.	15. - 18.03.12		Garda	Trainingslager	Laufschuhe + Fussballschuhe
So.	18.03.2012	15.00h	Oberwinterthur / ev. Heuel	FC Tössfeld	Testspiel
Di.	20.03.2012	19.30h	Heuel	Technik / Spielformen / Schnelligkeit	Fussballschuhe
Do.	22.03.2012	19.30h	Heuel	Technik / Spielformen / Schnelligkeit	Fussballschuhe
Sa.	24.03.2012	14.00h	Heuel	Saisonstart	