

## SVR 2 / Saisonvorbereitung Vorrunde 2013 / 14

Trainer:		Heinz Nesshold		Natel: 079-784.54.64 / e-mail: nesshold@bluewin.ch	
Assistent 1:					
Assistent 2:					
Tag	Datum	Zeit	Ort	Trainingseinheit / Infos	Mitnehmen
Di.	16.07.2013	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
Do.	18.07.2013	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
Di.	23.07.2013	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer / Kraft	Lauf- und Fußballschuhe
Do.	25.07.2013	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer / Kraft	Lauf- und Fußballschuhe
<b>Sa.</b>	<b>27.07.2013</b>	<b>14.00 h</b>	<b>Heuel</b>	<b>Testspiel - FC Rot Weiss Winikon</b>	
Di.	30.07.2013	19.30 h	Heuel	Ausdauer / Kraft / Technik	Lauf- und Fußballschuhe
Do.	01.08.2013	19.30 h	Heuel	Ausdauer / Kraft / Technik	Lauf- und Fußballschuhe
<b>Sa.</b>	<b>03.08.2013</b>	<b>14.00 h</b>	<b>Heuel</b>	<b>Testspiel - FC Red Star 3</b>	
Di.	06.08.2013	19.30 h	Heuel	Ausdauer / Kraft / Technik	Fußballschuhe
Do.	08.08.2013	19.30 h	Heuel	Ausdauer / Kraft / Technik	Fußballschuhe
<b>Sa.</b>	<b>10.08.2013</b>	<b>14.00 h</b>	<b>Heuel</b>	<b>Testspiel - FC Affoltern a/A 2</b>	
Di.	13.08.2013	19.30 h	Heuel	Training / Taktik	Fußballschuhe
Do.	15.08.2013	19.30 h	Heuel	Training / Taktik	Fußballschuhe
Di.	20.08.2013	19.30 h	Heuel	Training / Taktik	Fußballschuhe
Do.	22.08.2013	19.30 h	Heuel	Training / Taktik	Fußballschuhe
<b>Sa.</b>	<b>24.08.2013</b>			<b>Start Meisterschaft</b>	