



Damit wir das Training meistens bis immer mit Ball gestalten können, sollte jeder mit einer vernünftigen Grundfitness zum Vorbereitungsbeginn erscheinen!!! Auskunft darüber wird uns der Cooper-Test geben. Hier muss idealerweise jeder in der Lage sein, in 12 min. 2.800 m ohne sich zu verausgaben zu laufen.

Nach Ende der Saison ist es wichtig mal komplett auszuspannen und etwas Abstand zum Fußball zu gewinnen :-)
In den 2 Wochen vor Vorbereitungsbeginn sollte jeder 2-4 x im entspannten Bereich für etwa 40-60 min. laufen gehen. Einige Dehnübungen, etwas Kräftigung (Liegestütze usw.) und schon seit Ihr gut vorbereitet...

Woche	Tag	Datum	Was	Grund	Zeit	Anstoß
Woche 1	Montag	15.07.2019	Training		19:00	19:30
	Dienstag	16.07.2019	Frei		00:00	
	Mittwoch	17.07.2019	Training	Trainingsauftakt I. Mannschaft	19:00	19:30
	Donnerstag	18.07.2019	Frei		00:00	
	Freitag	19.07.2019	Training		19:00	19:30
	Samstag	20.07.2019	Frei		00:00	
	Sonntag	21.07.2019	Frei	Schützenfest	00:00	
Woche 2	Montag	22.07.2019	Training		19:00	19:30
	Dienstag	23.07.2019	Frei		00:00	
	Mittwoch	24.07.2019	Training		19:00	19:30
	Donnerstag	25.07.2019	Frei		00:00	
	Freitag	26.07.2019	1. Vorbereitungsspiel	Fortuna Gronau - SpVgg Vreden	18:00	19:30
	Samstag	27.07.2019	Frei		00:00	
	Sonntag	28.07.2019	2. Vorbereitungsspiel	FC Galaxy Steinfurt - Fortuna Gronau	12:30	14:00
Woche 3	Montag	29.07.2019	Training		19:00	19:30
	Dienstag	30.07.2019	Frei		00:00	
	Mittwoch	31.07.2019	Training		19:00	19:30
	Donnerstag	01.08.2019	Frei		00:00	
	Freitag	02.08.2019	Training		19:00	19:30
	Samstag	03.08.2019	Frei		00:00	
	Sonntag	04.08.2019	3. Vorbereitungsspiel	SC Gremmendorf I - Fortuna Gronau	13:30	15:00
Woche 4	Montag	05.08.2019	Training		19:00	19:30
	Dienstag	06.08.2019	Frei		00:00	
	Mittwoch	07.08.2019	Training		19:00	19:30
	Donnerstag	08.08.2019	Frei		00:00	
	Freitag	09.08.2019	Frei		19:00	19:30
	Samstag	10.08.2019	4. Vorbereitungsspiel	TuS Altenberge - Fortuna Gronau	13:00	14:30
	Sonntag	11.08.2019	5. Vorbereitungsspiel	GW Steinbeck - Fortuna Gronau	11:30	13:00
Woche 5	Montag	12.08.2019	Training		19:00	19:30
	Dienstag	13.08.2019	Frei		00:00	
	Mittwoch	14.08.2019	Training		19:00	19:30
	Donnerstag	15.08.2019	Frei		00:00	
	Freitag	16.08.2019	Training		19:00	19:30
	Samstag	17.08.2019	6. Vorbereitungsspiel	Union Wessum I - Fortuna Gronau	14:30	16:00
	Sonntag	18.08.2019	Frei		00:00	
Woche 6	Montag	19.08.2019	Training		19:00	19:30
	Dienstag	20.08.2019	Frei		00:00	
	Mittwoch	21.08.2019	Training		19:00	19:30
	Donnerstag	22.08.2019	Frei		00:00	
	Freitag	23.08.2019	Training		19:00	19:30
	Samstag	24.08.2019	Frei		00:00	
	Sonntag	25.08.2019	1. Meisterschaftsspiel		00:00	

Trainingszeiten: Mittwochs 19:00 Uhr spätestens in der Kabine, 19:30 Uhr Trainingsbeginn
Freitags (genaue Absprache/Abstimmung folgt während der Vorbereitung)

Bei Testspielen/Meisterschaftsspielen treffen immer 1:30 Std. vor Anstoss

Zur jeder Trainingseinheit sind Fußball- und Laufschuhe mitzubringen!!! Falls es zu Änderungen kommt, werde ich dieses rechtzeitig bekannt geben.

Abmeldungen telefonisch oder persönlich direkt beim Trainer bis 15:00 Uhr (keine SMS/WhatsApp oder Email!!!)

Trainer: Karl-Heinz Sandkühler Tel.: 0157 / 52448457
Tel: 02572/89458 (privat)
Tel: 05971/8081714 (dienstlich)
khs@gjalicht.de

ICH freue mich auf die gemeinsame Saison mit EUCH