

Vorbereitungsprogramm 1.Mannschaft AC Virtus 3548

IMMER in der VORBEREITUNG KICK- und LAUFSCHUHE mitnehmen!!!

Sobald das Wetter nicht mehr mitspielt werden wir vom Kunstrasen auf die Turnhalle wechseln und Krafttrainingsübungen durchführen.

Die Kommunikation, ob wir die Halle oder den Kunstrasen benutzen, wird mit dem Trainer abgemacht!!!!

(!!!!PÜNKTLICH!!!!)

Datum:	Tag:	Ereignis:	Zeit:	Wo:	Was / wär:
15.01.2019	Dienstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
16.01.2019	Mittwoch	Training/Halle	20:15 Uhr	Turnhalle Burg	Training/Krafttraining
17.01.2019	Donnerstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
19.01.2019	Samstag	Frei	-----	Sportplatz Gitterli	FREI
22.01.2019	Dienstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
23.01.2019	Mittwoch	Training/Halle	20:15 Uhr	Turnhalle Burg	Training/Krafttraining
24.01.2019	Donnerstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
26.01.2019	Samstag	Frei	-----	Sportplatz Gitterli	FREI
29.01.2019	Dienstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
30.01.2019	Mittwoch	Training/Halle	20:15 Uhr	Turnhalle Burg	Training/Krafttraining
31.01.2019	Donnerstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
02.02.2019	Samstag	Testspiel	18:00	Sportplatz Gitterli	FC Srbija 3.Liga
05.02.2019	Dienstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
06.02.2019	Mittwoch	Training/Halle	20:15 Uhr	Turnhalle Burg	Training/Krafttraining
07.02.2019	Donnerstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
09.02.2019	Samstag	Testspiel	18:00	Sportplatz Gitterli	SV Muttenz 4.Liga
12.02.2019	Dienstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
13.02.2019	Mittwoch	Training/Halle	20:15 Uhr	Turnhalle Burg	Training/Krafttraining
14.02.2019	Donnerstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
16.02.2019	Samstag	Frei	-----	Sportplatz Gitterli	FREI
19.02.2019	Dienstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
20.02.2019	Mittwoch	Training/Halle	20:15 Uhr	Turnhalle Burg	Training/Krafttraining
21.02.2019	Donnerstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
23.02.2019	Samstag	Testspiel	18:00	Sportplatz Gitterli	NK Posavina 4.Liga
26.02.2019	Dienstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
27.02.2019	Mittwoch	Training/Halle	20:15 Uhr	Turnhalle Burg	Training/Krafttraining
28.02.2019	Donnerstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
02.03.2019	Samstag	Testspiel	17:00	Sportplatz Gitterli	FC Juventus 3.Liga
05.03.2019	Dienstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
06.03.2019	Mittwoch	Training/Halle	20:15 Uhr	Turnhalle Burg	Training/Krafttraining
07.03.2019	Donnerstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
09.03.2019	Samstag	Testspiel	17:00	Sportplatz Gitterli	FC Amcitia R. 3.Liga
12.03.2019	Dienstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
13.03.2019	Mittwoch	Training/Halle	20:15 Uhr	Turnhalle Burg	Training/Krafttraining
14.03.2019	Donnerstag	Training	19:45 Uhr	Sportplatz Gitterli	Training
16.03.2019	Samstag	Meisterschaft-Start	19:00	Stadion Gitterli, Liestal	FC Schwarz-Weiss

Bei Abmeldung:

Angelo Cardoso	079 779 94 48
Rui Cardoso	076 443 11 75

