



Vorbereitungsplan Winter 2020

Selbstvertrauen ist das erste Geheimnis des Erfolges.
(Ralph Waldo Emerson)



Folgendes Individualprogramm sollte bis zum Trainingsauftakt durchgeführt werden:

- bis zum 19.01.2020 aktive Erholung
- ab 21.01.- bis 29.01.2020 mindestens 3 Läufe 60min im Grundlagenausdauerbereich

Tag		Datum	Uhrzeit	Mannschaftstraining	Spiel	Bemerkungen
29. Jan		Mittwoch	19:00 Uhr	1. Training		Trainingsauftakt
30. Jan		Donnerstag				
31. Jan	1	Freitag	19:00 Uhr	2. Training		mit anschließender Besprechung
01. Feb		Samstag				
02. Feb		Sonntag	11:00 Uhr	3. Training		
03. Feb		Montag				
04. Feb		Dienstag	19:00 Uhr	4. Training		
05. Feb		Mittwoch	19:00 Uhr	5. Training		
06. Feb	2	Donnerstag				
07. Feb		Freitag	19:00 Uhr	6. Training		
08. Feb		Samstag	15:00 Uhr		SV Berghaupten vs. FC Kirnbach	
09. Feb		Sonntag				
10. Feb		Montag				
11. Feb		Dienstag	19:00 Uhr	7. Training		
12. Feb		Mittwoch	19:00 Uhr		FC Kirnbach vs. Hofstetten II	
13. Feb	3	Donnerstag				
14. Feb		Freitag	19:00 Uhr	8. Training		
15. Feb		Samstag	14:30 Uhr		FC Kirnbach vs. FC Wolfach	
16. Feb		Sonntag				
17. Feb		Montag				
18. Feb		Dienstag	19:00 Uhr	9. Training		
19. Feb		Mittwoch	19:00 Uhr	10. Training		
20. Feb	4	Donnerstag		Über Fasnacht sollte jeder Spieler eigenverantwortlich 1-2 Laufeinheiten durchführen! Dadurch kann jeder Spieler einen kleinen Beitrag zum Mannschaftserfolg beitragen und seinen persönlichen Fitnesszustand halten bzw. weiter ausbauen! Die trainingsfreie Zeit über Fasnacht ist eine Vertrauenszeit vom Trainerteam und sollte so auch behandelt werden!!! Eine Vertrauensbasis muss hart erarbeitet werden und sollte nicht leichtfertig aufs Spiel gesetzt werden!!!		
21. Feb		Freitag				
22. Feb		Samstag				
23. Feb		Sonntag				
24. Feb		Montag				
25. Feb		Dienstag	19:00 Uhr	11. Training		
26. Feb		Mittwoch	19:00 Uhr		FC Kirnbach vs. SC Kaltbrunn	
27. Feb	5	Donnerstag				
28. Feb		Freitag	19:00 Uhr	12. Training		
29. Feb		Samstag	13:00 Uhr		FC Kirnbach vs. SV Nesselried	
01. Mrz		Sonntag	???		FC Lahr-West vs. FC Kirnbach	Uhrzeit noch unklar
02. Mrz		Montag				
03. Mrz		Dienstag	19:00 Uhr	13. Training		
04. Mrz		Mittwoch	19:00 Uhr	14. Training		
05. Mrz	6	Donnerstag				
06. Mrz		Freitag	19:00 Uhr	15. Training		mit anschließender Besprechung
07. Mrz		Samstag				
08. Mrz		Sonntag	15:00 Uhr		FC Kirnbach vs. Offenburger FV II	KLA Süd - 18. Spieltag

Zu allen Trainingseinheiten sind Lauf-, Hallen- und Fußballschuhe, Getränke und soweit vorhanden Pulsuhren mitzubringen. Für jedes Spiel oder Training muss Rückmeldung in unserer SpielerPlus App gegeben werden. Verhinderungsgründe sollten ebenfalls in der App eingetragen werden. Bei Verletzungen über zwei Einheiten hinaus, sollte dies dem Trainerteam telefonisch mitgeteilt werden.

Armin Handy: 0152/ 34380654
Patrick Handy: 0176/ 30344939

Wir wünschen Euch eine schöne Winterpause, besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch in neue Jahr 2020.

Mit sportlichen Grüßen
Armin und Patrick