VORBEREITUNGSPLAN KM FC HÖCHST 2014/15

Trainer Erkinger Bernhard Tel.0650/8308249 bernhard.erkinger@blum.com
Co- Schwärzler Alexander Tel.0664/8283770 a.s@oberhauser-schedler.at
Meier Marcel Tel.0664/1580616 marcel@bueronetti.com

18.06., 20.06., 23.06.2014 Grundlagenausdauer selbstständig 50-60 Minuten

Tage	Datum	Mannschaft	Ort	Zeit	Treffpunkt	
Mittwoch	25.06.2014	Trainingsstart	HÖCHST	19:00		
Donnerstag	26.06.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Freitag	27.06.2014	Frei				
Samstag	28.06.2014	Training +	HÖCHST	10:00		
		FC Dornbirn – FC HÖCHST	Hatlerdorf	18:00	16:45 Uhr	
Sonntag	29.06.2014	Frei				
Montag	30.06.2014	Training - Tormanntraining	HÖCHST	19:00		
Dienstag	01.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Mittwoch	02.07.2014	Frei				
Donnerstag	03.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Freitag	04.07.2014	FC HÖCHST - FC Wolfurt	HÖCHST	19:00	17:45 Uhr	
Samstag	05.07.2014	Training	HÖCHST	10:00		
Sonntag	06.07.2014	Frei				
Montag	07.07.2014	Training - Tormanntraining	HÖCHST	19:00		
Dienstag	08.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Mittwoch	09.07.2014	Frei				
Donnerstag	10.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Freitag	11.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Samstag	12.07.2014	FC HÖCHST - ÖFB CUP	offen	offen	offen	
Sonntag	13.07.2014	Frei				
Montag	14.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Dienstag	15.07.2014	FC HÖCHST- FC-Lauterach	HÖCHST	19:00	17:45 Uhr	
Mittwoch	16.07.2014	Frei				
Donnerstag	17.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Freitag	18.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Samstag	19.07.2014	FC HÖCHST - VFB Hohenems	HÖCHST	17:00	15:30 Uhr	
Sonntag	20.07.2014	Frei				
Montag	21.07.2014	Training - Tormanntraining	HÖCHST	19:00		
Dienstag	22.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Mittwoch	23.07.2014	Frei				
Donnerstag	24.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Freitag	25.07.2014					
Samstag	26.07.2014	Meisterschaftsstart 1.Runde	offen	offen	offen	
Sonntag	27.07.2014	Frei				
Montag	28.07.2014	Training - Tormanntraining	HÖCHST	19:00		
Dienstag	29.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		
Mittwoch	30.07.2014	Frei				
Donnerstag	31.07.2014	Training	HÖCHST	19:00		

Vor jeder Einheit 10 bis 15 min. (Mobilisation, Kraft, Mitte,…) Eigenverantwortung!