



Stand: 28.06.2010

Vorbereitungsplan SC Rheinfeld 07 Saison 2010/2011

Mittwoch	07.07.2010	19.00	Trainingsauftakt Sportplatz Beethovenstr.
Donnerstag	08.07.2010	19.00	Laufeinheit im Tannenbusch
Samstag	10.07.2010	11.00	Laufeinheit im Tannenbusch
Mittwoch	14.07.2010	19.00	Training am Sportplatz Beethovenstraße
Freitag	16.07.2010	19.00	Laufeinheit im Tannenbusch
Samstag	17.07.2010	11.00	Laufeinheit im Tannenbusch
Montag	19.07.2010	19.00	Laufeinheit im Tannenbusch
Mittwoch	21.07.2010	19.00	Testspiel gegen SG Worringen 2
Freitag	23.07.2010	19.00	Training am Sportplatz Beethovenstraße
Samstag	24.07.2010	11.00	Laufeinheit im Tannenbusch
Dienstag	27.07.2010	19.00	Laufeinheit im Tannenbusch
Mittwoch	28.07.2010	19.00	Training am Sportplatz Beethovenstraße
Donnerstag	29.07.2010	19.00	Testspiel bei TuS Reuschenberg III
Samstag	31.07.2010	15.00	Testspiel beim FC Delhoven II
Montag	02.08.2010	19.00	Laufeinheit im Tannenbusch
Mittwoch	04.08.2010	19.00	Testspiel gegen TJ Dormagen
Freitag	06.08.2010		evtl. 1. Runde im Kreispokal
Samstag	07.08.2010		evtl. 1. Runde im Kreispokal
Sonntag	08.08.2010	15.00	Testspiel bei FC Straberg I
Dienstag	10.08.2010	19.00	Testspiel bei Stürzelberg I
Mittwoch	11.08.2010	19.00	Training am Sportplatz Beethovenstraße
Donnerstag	12.08.2010	19.00	Laufeinheit im Tannenbusch
Freitag	13.08.2010	19.00	Training am Sportplatz Beethovenstraße
Sonntag	15.08.2010	13.00	1. Saisonspiel

Achtung:

Bitte zu jedem Training Laufschuhe mitbringen, auch während der Saison!!!

Telefonnummern:	Mobil 0177 2844107
	Privat 0221 26035423
	Arbeit 0221 355527737