

Vorbereitungsplan 2011

<u>RÜCKRUNDENSTART</u>	Sonntag	09.01.11	18:00 Uhr im DITÜB-Zelt (Herkulesstr. 42, 50823 Köln)	
1.	Training	Mittwoch	12.01.11	19:30 Uhr (Grundlagenausdauer / Technik)
2.	Training	Freitag	14.01.11	19:30 Uhr (Grundlagenausdauer / Technik)
3.	Training	Sonntag	16.01.11	14:00 Uhr (Grundlagenausdauer / Technik)
4.	Training	Mittwoch	19.01.11	19:30 Uhr (Grundlagenausdauer / Technik)
5.	Training	Freitag	21.01.11	19:30 Uhr (Grundlagenausdauer / Technik)
1. Spiel				
	Sonntag,	23.01.11	FC Bosna	
	Treffpunkt:	10:00 Uhr	Anstoß: 12:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	
6.	Training	Montag	24.01.11	19:30 Uhr (Eigenständig 30 Min auslaufen)
7.	Training	Mittwoch	26.01.11	19:30 Uhr (Schnelligkeit / Taktik)
8.	Training	Freitag	28.01.11	19:30 Uhr (Grundlagenausdauer / Taktik)
2. Spiel				
	Sonntag,	30.01.11	FSV Köln-Nord II	
	Treffpunkt:	10:00 Uhr	Anstoß: 12:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	
9.	Training	Montag	31.01.11	19:30 Uhr (Eigenständig 30 Min auslaufen)
10.	Training	Mittwoch	02.02.11	19:30 Uhr (Regeneration / Taktik)
11.	Training	Freitag	04.02.11	19:30 Uhr (Taktik / Schnellkraft)
4. Spiel				
	Sonntag,	06.02.11	FC Eintracht Köln	
	Treffpunkt:	13:00 Uhr	Anstoß: 15:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	
12.	Training	Montag	14.02.11	19:30 Uhr (Eigenständig 30 Min auslaufen)
13.	Training	Mittwoch	09.02.11	19:30 Uhr (Taktik / Schnelligkeit)
14.	Training	Freitag	11.02.11	19:30 Uhr (Taktik / Schnelligkeit)
5. Spiel				
	Sonntag,	13.02.11	Nachholspiel Türkgücü Rodenkirchen	
	Treffpunkt:	11:00 Uhr	Anstoß: 13:00 Uhr (Konrad-Adenauer-Str. 2, 50996 Köln)	
15.	Training	Montag	14.02.11	19:30 Uhr (Eigenständig 30 Min auslaufen)
16.	Training	Mittwoch	16.02.11	19:30 Uhr (Taktik / Schnelligkeit)
17.	Training	Freitag	18.02.11	19:30 Uhr (Taktik / Schnellkraft)
6. Spiel				
	Sonntag,	20.02.11	Nachholspiel Telekom-Post II	
	Treffpunkt:	12:45 Uhr	Anstoß: 14:45 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	
18.	Training	Montag	14.02.11	19:30 Uhr (Eigenständig 30 Min auslaufen)
19.	Training	Mittwoch	23.02.11	19:30 Uhr (Koordination/ Schnelligkeit/ Taktik)
20.	Training	Freitag	25.02.11	19:30 Uhr (Koordination/ Taktik)
7. Spiel				
	Sonntag,	27.02.11	Nachholspiel Schwarz-Weiß Köln II	
	Treffpunkt:	11:00 Uhr	Anstoß: 13:00 Uhr (Venloer Str. 969, 50829 Köln)	
21.	Training	Mittwoch	02.03.11	19:30 Uhr (Koordination/ Schnelligkeit/ Taktik)
22.	Training	Freitag	04.03.11	19:30 Uhr (Koordination/ Taktik)
<u>Karnevals-Wochenende-Frei</u>				
23.	Training	Dienstag	08.03.11	19:30 Uhr (Eigenständig 30 Min auslaufen)
24.	Training	Mittwoch	09.03.11	19:30 Uhr (Koordination/ Schnelligkeit/ Taktik)
25.	Training	Freitag	11.03.11	19:30 Uhr (Koordination/ Schnelligkeit/ Taktik)
8. Spiel				
	Sonntag,	13.03.11	Meisterschaftsspiel VFL Köln 99 III	
	Treffpunkt:	11:00 Uhr	Anstoß: 13:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	