

4. Liga / 3. Mannschaft

Saison 2005/2006 – Trainingsplan

Do, 7.7.2005	19.00	Teamsitzung anschliessend Lauftraining im Köniz berg wald
Di, 12.7.2005	19.45	Lauftraining im Köniz berg wald (1 Runde), anschliessend – wenn die Zeit reicht... – trainierenderweise Ausklang auf der Bodenweid
Do, 14.7.2005	19.45	Lauftraining im Köniz berg wald (halbe Runde), anschliessend erste Verfeinerungsversuche unserer technischen Fähigkeiten
15. bis 18.7.2005		Geniesst das schöne Wetter und erholt euch...
Di, 19.7.2005	19.45	Lauftraining im Köniz berg wald (1 Runde), anschliessend – wenn die Zeit reicht... – trainierenderweise Ausklang auf der Bodenweid
Do, 21.7.2005	19.45	Kraft und Kondition unter Rasenbenützung auf der Bodenweid. No worries! Den Ball bekommen wir hier auch zu Gesicht
Sa, 23.7.2005		Sozusagen trainings- und spielfrei!
Di, 26.7.2005	18.30	Besammlung für das Vorbereitungsspiel gegen FC Ostermündigen (Matchbeginn 19.45). Mal sehen, was wir noch können oder auch nicht (mehr) können.
Do, 28.7.2005	19.45	Erste Matchanalysen (evtl.) und sofort Widmung des Lauftrainings im Köniz berg wald (1½ Runden)
Sa, 30.7.2005	14.45	Besammlung für das Vorbereitungsspiel gegen FC Rotschwarz Thun (Matchbeginn 16.00) zwecks Bestätigung der positiven Eindrücke aus dem 1. Vorbereitungsspiel.
Di, 2.8.2005	19.45	Lauftraining im Köniz berg wald (halbe Runde), anschliessend weitere Festigung und Ausbau unserer fussballerischen Fähigkeiten
Do, 4.8.2005	19.45	Gipfelsturm auf den Gurten!
Sa, 6.8.2005	12.45	Besammlung für das Vorbereitungsspiel gegen FC Konolfingen (Matchbeginn 14.00). So früh, weil wahrscheinlich nicht wenige am Abend noch ins Stade de Suisse gehen wollen, um die Meisterschafts-Eröffnung von YB gegen GC zu sehen. Ob die's besser können...?
Di, 9.8.2005	18.30	Besammlung für das Vorbereitungsspiel gegen FC Radelfingen (Matchbeginn 19.45). Das ist unsere Hauptprobe – (vor-)letzte Aufdrängungsmöglichkeiten für den Meisterschaftsstart!
Do, 11.8.2005	19.45	Intensives Training mit letztem Feinschliff, damit wir zum Meisterschaftsstart am 13.8. wirklich parat sind.