

## SV Rümlang Vorbereitung 1. Mannschaft Rückrunde 2015/16

| <b>Trainer:</b>            | Fabio Digenti       | Kontakt: 078 920 63 83 / fabio_digenti@gmx.ch        |       |   |
|----------------------------|---------------------|--|-------|---|
| <b>Co-Trainer:</b>         | Christian Kluser    | Kontakt: 076 490 01 88 / christian.kluser@zuerich.ch |       |   |
| <b>Assistent:</b>          | Renato Wyss         | Kontakt: 079 621 35 17 / renato.wyss@swissonline.ch  |       |   |
| DATUM                      | ANLASS              | ORT  | ZEIT  | BEMERKUNGEN   |
| <b>Woche 1</b>             |                     |  |       |   |
| Dienstag, 5. Januar 2016   | Crossfit Bülach     | Bülach   | 19:30 | <a href="http://www.crossfitbulach.ch/">http://www.crossfitbulach.ch/</a> |
| Mittwoch, 6. Januar 2016   | Training            | Sporthalle Heuel                                     | 19:30 | Hallenschuhe & Laufschuhe   |
| <b>Woche 2</b>             |                     |  |       |   |
| Dienstag, 12. Januar 2016  | Crossfit Bülach     | Bülach   | 19:30 | <a href="http://www.crossfitbulach.ch/">http://www.crossfitbulach.ch/</a> |
| Mittwoch, 13. Januar 2016  | Training            | Sporthalle Heuel                                     | 19:30 | Hallenschuhe & Laufschuhe   |
| <b>Woche 3</b>             |                     |  |       |   |
| Dienstag, 19. Januar 2016  | Crossfit Bülach     | Bülach   | 19:30 | <a href="http://www.crossfitbulach.ch/">http://www.crossfitbulach.ch/</a> |
| Mittwoch, 20. Januar 2016  | Training            | Sporthalle Heuel                                     | 19:30 | Hallenschuhe & Laufschuhe   |
| <b>Woche 4</b>             |                     |  |       |   |
| Montag, 25. Januar 2016    | Lauftraining        | Heuel  | 19:30 | Laufschuhe  |
| Mittwoch, 27. Januar 2016  | Training            | Sporthalle Heuel                                     | 19:30 | Hallenschuhe & Laufschuhe   |
| <b>Woche 5</b>             |                     |  |       |   |
| Montag, 1. Februar 2016    | Training            | Glattbrugg, Sportplatz Au                            | 19:30 | Kunstrasen & Laufschuhe   |
| Mittwoch, 3. Februar 2016  | Training            | Sporthalle Heuel                                     | 19:30 | Hallenschuhe & Laufschuhe   |
| <b>Woche 6</b>             |                     |  |       |   |
| Montag, 8. Februar 2016    | Training            | Glattbrugg, Sportplatz Au                            | 19:30 | Kunstrasen & Laufschuhe   |
| Mittwoch, 10. Februar 2016 | Training            | Sporthalle Heuel                                     | 19:30 | Hallenschuhe & Laufschuhe   |
| Sonntag, 14. Februar 2016  | FC Blue Stars       | Juchhof 2  | 10:00 | Kunstrasen  |
| <b>Woche 7</b>             |                     |  |       |   |
| Montag, 15. Februar 2016   | Training            | Glattbrugg, Sportplatz Au                            | 19:30 | Kunstrasen & Laufschuhe   |
| Dienstag, 16. Februar 2016 | Crossfit Bülach     | Bülach   | 19:30 | <a href="http://www.crossfitbulach.ch/">http://www.crossfitbulach.ch/</a> |
| Mittwoch, 17. Februar 2016 | Training            | Sporthalle Heuel                                     | 19:30 | Hallenschuhe & Laufschuhe   |
| Samstag, 20. Februar 2016  | FC Fehraltorf       | Pfäffikon, Sportanlage Barzloo                       | 13:30 | Kunstrasen & Laufschuhe   |
| <b>Woche 8</b>             |                     |  |       |   |
| Montag, 22. Februar 2016   | Training            | Glattbrugg, Sportplatz Au                            | 19:30 | Kunstrasen & Laufschuhe   |
| Dienstag, 23. Februar 2016 | Crossfit Bülach     | Bülach   | 19:30 | <a href="http://www.crossfitbulach.ch/">http://www.crossfitbulach.ch/</a> |
| Mittwoch, 24. Februar 2016 | Training            | Sporthalle Heuel                                     | 19:30 | Hallenschuhe & Laufschuhe   |
| Samstag, 27. Februar 2016  | FC Wollerau         | Wollerau   | 16:00 | Kunstrasen & Laufschuhe   |
| <b>Woche 9</b>             |                     |  |       |   |
| Montag, 29. Februar 2016   | Training            | Glattbrugg, Sportplatz Au                            | 19:30 | Kunstrasen & Laufschuhe   |
| Dienstag, 1. März 2016     | Crossfit Bülach     | Bülach   | 19:30 | <a href="http://www.crossfitbulach.ch/">http://www.crossfitbulach.ch/</a> |
| Mittwoch, 2. März 2016     | Training            | Sporthalle Heuel                                     | 19:30 | Hallenschuhe & Laufschuhe   |
| Samstag, 5. März 2016      | FC Oerlikon/Polizei | Oerlikon   | 11:30 | Kunstrasen & Laufschuhe   |
| <b>Woche 10</b>            |                     |  |       |   |
| Montag, 7. März 2016       | Generaversammlung   | Rümlang  | 19:00 | <b>OBLIGATORISCH! Absagen direkt an Kurt Vogel!</b>                       |
| Dienstag, 8. März 2016     | Crossfit Bülach     | Bülach   | 19:30 | <a href="http://www.crossfitbulach.ch/">http://www.crossfitbulach.ch/</a> |
| 09.03.2016 - 13.03.2016    | Trainingslager      | Puerto Banus, Marbella                               |       |   |
| <b>Woche 11</b>            |                     |  |       |   |
| Dienstag, 15. März 2016    | Training            | Heuel  | 19:30 | Auch Laufschuhe mitnehmen   |
| Donnerstag, 17. März 2016  | Training            | Heuel  | 19:30 | Auch Laufschuhe mitnehmen   |
| Sonntag, 20. März 2016     | CUP 1/8 Final       | Heuel  | 11:00 | FC Wädenswil  |
| <b>Woche 12</b>            |                     |  |       |   |
| Dienstag, 22. März 2016    | Training            | Heuel  | 19:30 |   |
| Donnerstag, 24. März 2016  | Training            | Heuel  | 19:30 |   |
| Samstag, 26. März 2016     | FC Srbija           | Juchhof 2  | 16:00 | Kunstrasen oder Rasen   |

Version 1.0, 18.12.2015

## INFOS

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Trainingsbeginn:              | 19:20 bereit auf dem Platz<br>19:30 Trainingsstart   |
| Abwesenheiten:                | Ferienabwesenheiten via Email / Kurzfristige Abwesenheiten via Whatsapp                        |
| Unentschuldigte Verspätungen: | Fr. 20 (z.G Mannschaftskasse)  |
| Unentschuldigtes Fernbleiben: | Fr. 50 (z.G Mannschaftskasse)  |
| Matchaufgebote:               | Erfolgen üblicherweise via Whatsapp am Freitag   |
| Karten:                       | Karten wegen Unsportlichkeit, Reklamieren usw. werden vom Spieler bezahlt => direkt an Trainer |