



SV Rümlang 1. Mannschaft
 Vorbereitung Rückrunde Saison 2019/2020
 Stand: 22.12.2019



Tag	Datum	Start	Besammlng	Ort	Inhalt
-----	-------	-------	-----------	-----	--------

Training 3x bis 29.02.2020:

Di.		19:30 Uhr	19:15 Uhr	Heuel	Training. Start Vorbereitung 14.01.2020.
Mi.		19:30 Uhr	19:15 Uhr	Sporthalle Heuel Rümlang	Kraft- und Konditionstraining. 7 x am Mittwoch mit Fitness Coach. Start 15.01.2020
Fr.		19:30 Uhr	19:15 Uhr	Heuel	Training

Testspiele:

Fr.	24.01.2020	20:00 Uhr	18:50 Uhr	Heuel	SVR vs. FC Linth (1.Liga)
Sa.	01.02.2020	18:00 Uhr	16:45 Uhr	Effretikon Eselriet	FC Effretikon (2.Liga) vs. SVR
So.	09.02.2020	12:00 Uhr	10:45 Uhr	Heuel	SVR vs. SC YF Juventus 2 (2.Liga)
So.	16.02.2020	12:00 Uhr	10:45 Uhr	Heuel	SVR vs. FC Diessenhofen (2.Liga)
So.	23.02.2020	13:30 Uhr	12:15 Uhr	LIPO Park, Schaffhausen	FC Schaffhausen 2 (2.Liga) vs. SVR

So.	01.03.2020	12:00 Uhr	10:45 Uhr	Heuel	SVR vs. FC Horgen (2.Liga)
Mo.	02.03.2020	19:00 Uhr		Kath. Kirchgemeindehaus Rümlang	Generalversammlung. Teilnahme obligatorisch.
So.	15.03.2020	11:00 Uhr	10:00 Uhr	Heuel	SVR vs. SC Wipkingen (4.Liga)
So.	15.03.2020	15:00 Uhr	13:45 Uhr	Heuel	SVR vs. FC Embrach 1 (3. Liga)
So.	22.03.2020	12:00 Uhr	10:45 Uhr	Heuel	SVR vs. FC Wiedikon (3.Liga)
So.	29.03.2020	11:00 Uhr	09:45 Uhr	Heuel	Start Meisterschaft SVR vs. FC Regensdorf 2

Mi.	04.03.2020			Marbella	Trainingslager, Hinflug 09.35 Uhr
Do.	05.03.2020			Marbella	Trainingslager
Fr.	06.03.2020			Marbella	Trainingslager
Sa.	07.03.2020			Marbella	Trainingslager
So.	08.03.2020			Marbella	Trainingslager, Rückflug 15.20 Uhr

Training 2x ab 10.03.2020:

Di.		20:00 Uhr	19:45 Uhr	Heuel	Training
Fr.		19:30 Uhr	19:15 Uhr	Heuel	Training

Trainer	Geti	Sallauka	Mobil 076 584 8005	Email getoarsallauka@hotmail.com
Assistent	Edon	Shala	Mobil 079 287 83 16	Email edon_shala_93@hotmail.com
Goalietrainer	Harry	Krebser	Mobil 079 239 87 05	Email harry.krebser@bluewin.ch
Masseur	Joe	Pfister	Mobil 079 230 91 82	Email josef.pfister50@gmail.com
Präsident/Sportchef	Kurt	Vogel	Mobil 079 404 32 69	Email kurtvogel1@bluewin.ch