

USO 1. Männer Vorbereitungsprogramm 2009/010

Sonntag	05.07.	15:00 Uhr	USO	RW Neukölln	Treseburger - Kropp-Pokal
Mittwoch	08.07.	19:15 Uhr	USO	BSV Hürtürkel	Treseburger - Kropp-Pokal
Sonntag danach Grillen	12.07.	15:00 Uhr ab 17:00 Uhr	USO	GW Neukölln	Treseburger - Kropp-Pokal Treseburger
Mittwoch	15.07.	19:30 Uhr 19:00 Uhr	Vorbereitungsspiel gegen oder Viertelfinale Kropp	DJK SW Neukölln ??	Am Rostesel – Buckower Damm Buschkrug oder Stubenrauchstr.
Donnerstag	16.07.	19:00 Uhr 19:00 Uhr	Lauftraining oder Viertelfinale Kropp		Rudower Höhe Buschkrug oder Stubenrauchstr.
Freitag	17.07.	19:00 Uhr	Lauftraining		Rudower Höhe
Sonntag	19.07.	14:00 Uhr 10:40/16:00	Vorbereitungsspiel oder Halbfinale Kropp	noch offen	Treseburger Buschkrug oder Stubenrauchstr.
Dienstag	21.07.	19:00 Uhr	Lauftraining		Rudower Höhe
Mittwoch	22.07.	19:30 Uhr	Training (Ausdauer)		Treseburger
Donnerstag	23.07.	19:00 Uhr	Lauftraining		Rudower Höhe
Freitag	24.07.	19:30 Uhr	Training (Intervall)		Treseburger
Samstag	25.07.	ab 15:00 Uhr	Finalspiele Kropp-Pokal		Hertzbergplatz
Sonntag	26.07.	14:00 Uhr	Vorbereitungsspiel	noch offen	Treseburger
Montag	27.07.	19:00 Uhr	Auslaufen		Treseburger
Dienstag	28.07.	19:45 Uhr	Vorbereitungsspiel	FC Hertha 03 II	Siebenendenweg
Mittwoch	29.07.	19:30 Uhr	Training (Zirkel)		Treseburger
Freitag danach	31.07.	19:30 Uhr ab 22:00 Uhr	Training (Sprints) Kinobesuch oder Playstation- Turnier (macht Vorschläge)	Macht Vorschläge was wir zusammen machen wollen !!!!	Treseburger
Sonntag	02.08.	14:00 Uhr	Vorbereitungsspiel	SV Adler	Treseburger
Mittwoch	05.08.	19:30 Uhr	Vorbereitungsspiel	Eintracht Südring	Treseburger
Freitag	07.08.	19:30 Uhr	Training (Sprints)		Treseburger
Sonntag	09.08.	??	1. Runde Pilsner-Pokal		??
Mittwoch	12.08.	19:30 Uhr	Training		Treseburger
Freitag	14.08.	19:30 Uhr danach	Training Mannschaftssitzung		Treseburger
Sonntag	16.08.	??	1. Punktspiel		??

Das Team 2009/10 - Bezirksliga

Trainer

CO-Spieler/Trainer

Betreuerin

Physiotherapeut

Torwart-Trainer

Herbert Hochheim

Tuncay Kelesoglu

Karin Hochheim

Boris Bollert

Boris Bollert

0176-35674534

0179-5133467

0178-4007485

0178-3122401

„

Offizieller Trainingsstart ist der 15. Juli 2009 !

Die Spieler, die in den Urlaub fahren, bitte der Betreuerin Karin Tel.: 0178-4007485 rechtzeitig Bescheid geben.

Die Spieler, die am Kropp-Pokal teilnehmen können, melden sich bitte rechtzeitig beim Trainer Tel.: 0176-35674534.

Bitte zu den Laufeinheiten Laufschuhe mitbringen.

Bei den Spielen zuhause immer Treffpunkt eine dreiviertel Stunde davor.

Sollte der eine oder andere Spieler zu den genannten Terminen nicht können, bitte beim Trainer Herbert Hochheim ---
Telefon: 0176-35674534 oder beim CO-Trainer Tuncay Kelesoglu - Telefon: 0179-5133467 melden.