



Für viele ist der Weg am ersten Hindernis Ende.

Für Erfolgreiche fängt er jetzt erst an.

Dienstag, 26.01.	19.00 Uhr	Training
Freitag, 29.01.	19.15 Uhr	Training
Dienstag, 02.02.	19.15 Uhr	Training
Freitag, 05.02.	19.15 Uhr	Training
Samstag, 06.02.	14.30 Uhr	TSV Berg- FC Überlingen 09
Montag, 08.02.	19.15 Uhr	Training
Dienstag, 09.02.	19.15 Uhr	Training
Mittwoch, 10.02.	19.15 Uhr	Training
Samstag, 13.02.	11.00 Uhr	FC Überlingen 09 – SV Kressbronn
Dienstag, 16.02.	19.15 Uhr	Training
Mittwoch, 17.02.	19.15 Uhr	Training
Freitag, 19.02.	19.15 Uhr	Training
Samstag, 20.02.	14.00 Uhr	FC Überlingen 09 – FV Ravensburg
Montag, 22.02.	19.15 Uhr	Training
Dienstag, 23.02.	19.15 Uhr	Training
Donnerstag, 25.02.	19.15 Uhr	Training
Freitag, 26.02.	19.15 Uhr	Training
Montag, 01.03.	19.15 Uhr	Training
Dienstag, 02.03.	19.15 Uhr	Training
Donnerstag, 04.03.	19.15 Uhr	Training
Samstag, 06.03.	14.00 Uhr	FC Überlingen 09 – SC Pfullendorf II
Montag, 08.03.	19.15 Uhr	Training
Dienstag, 09.03.	19.15 Uhr	Training
Donnerstag, 11.03.	19.15 Uhr	Training
Freitag, 12.03.	19.15 Uhr	Training
Samstag, 13.03.	15.00 Uhr	Spvgg F.A.L. – FC Überlingen 09
Montag, 15.03.	19.15 Uhr	Training
Dienstag, 16.03.	19.15 Uhr	Training
Mittwoch, 17.03.	19.15 Uhr	Training
Freitag, 19.03.	19.15 Uhr	Training
Samstag, 20.03.	14.30 Uhr	FC Überlingen 09 – DJK Donaueschingen
Montag, 22.03.	19.15 Uhr	Training
Dienstag, 23.03.	19.15 Uhr	Training
Donnerstag, 25.03.	19.15 Uhr	Training
Samstag, 27.03.	14.30 Uhr	FC Bad Dürkheim – FC Überlingen

- ✘ Kurzfristige Änderungen vorbehalten.
- ✘ Bitte zu allen Trainingseinheiten Laufschuhe mitbringen.
- ✘ Abmeldungen nur bei mir.
- ✘ Regenerationstage werden je nach Beteiligung und Intensität durchgeführt.

Sportliche Grüße

Reiner Steck



Der Erfolg beginnt mit dem ersten Schritt

- ✘ **Verletzungen kurieren** und entsprechende Heilverfahren anwenden
Wenn nötig, bitte Thomas Jagenburg (0171/4837473) diesbezüglich kontaktieren
- ✘ **Aktive Erholung – Regenerationstraining –**
Geeignet hierfür ist: Joggen, Radfahren, Tennis, Badminton, Squash, „Spinning“, Skifahren (ohne Hüttenschwung)
Trainingsdauer zwischen 30 und 45 Minuten wäre ideal.
- ✘ Später drei- bis viermal wöchentlich **leichtes Ausdauertraining** (s.u.).
- ✘ Richtige **Ernährung** (Trinken und Essen!)
- ✘ **Gewichtskontrolle**
- ✘ Wichtig ist hierbei auch die Zeit **"ohne Fußball"** zu genießen.
Gewinne Abstand und motiviere dich auf die bevorstehenden schweren, aber auch schönen Aufgaben.

Trainingseinheiten bis 01.01.10: Abschalten!!!

Trainingseinheiten bis 09.01.10: 50 min Dauerlauf auf ebenem Gelände
Pulsfrequenz 155
während der Belastung sollte der Puls konstant bleiben

60 min Dauerlauf im hügeligem Gelände
Pulsfrequenz 160 – 170
auf ansteigenden Strecken wird die Pulsfrequenz begründet höher

Trainingseinheiten bis 26.01.10: 20 min Dauerlauf Pulsfrequenz: 160
15 min Dauerlauf Pulsfrequenz: 170
15 min Dauerlauf Pulsfrequenz: 155
zwischen den Serien gehen und traben

20 min Dauerlauf Pulsfrequenz: 155
20 min Dauerlauf Pulsfrequenz: 165
20 min Dauerlauf Pulsfrequenz: 175
zwischen den Serien 3 min traben und Lockerungsübungen

Dienstag, 26.01.10: 19.00 Uhr 1. Mannschaftstraining

Das **Aufwärmen** und **Dehnen** vor den Trainingseinheiten, sowie die **Abwärmphase** danach bitte nicht vergessen!

Die **Pulsfrequenzen** sind Richtwerte → **individuelle** Anpassung!

Während der **Belastung** sollte der Puls **konstant** bleiben; auf ansteigenden Strecken erreichst du natürlich eine **höhere Pulsfrequenz**

Die **Grundlagenausdauer** als auch die **Kräftigung** sind wesentliche Faktoren, auf denen unsere Vorbereitung **basiert**. Aus diesem Grund bitte ich dich, ebenso **allgemeines Krafttraining** zu betreiben.

Viel **Vergnügen** bei der Vorbereitung, **wünscht** dir

Reiner **Steck**