



FC Solothurn U16

Trainingsplan Saison 2010/2011

FC Solothurn
Postfach 215
4503 Solothurn

Tel G: 032 622 17 03
www.fcsolothurn.ch



Juli				August				September			
Tag	Zeit	Was		Tag	Zeit	Was		Tag	Zeit	Was	
1 Juli	DO	Ferien		1 Aug	SO			1 Sep	MI	?	Kraft-/Ausdauerstest Futurospieler
2 Juli	FR			2 Aug	MO	18:00	Mannschafts-Training	2 Sep	DO		
3 Juli	SA			3 Aug	DI	18:00	Mannschafts-Training	3 Sep	FR	18:00	Mannschafts-Training
4 Juli	SO			4 Aug	MI	18:30	TS/ FCS - FC Thun Berner Oberland	4 Sep	SA	Walking-Event/ganze Mannschaft	
5 Juli	MO			5 Aug	DO	18:00	Mannschafts-Training	5 Sep	SO	Walking-Event/ganze Mannschaft	
6 Juli	DI			6 Aug	FR	18:00	Mannschafts-Training	6 Sep	MO	17:30	Gruppen-Training
7 Juli	MI			7 Aug	SA	14:00	TS/FCS-FC Biel	7 Sep	DI	17:30	Gruppen-Training
8 Juli	DO			8 Aug	SO			8 Sep	MI	intern TS/ U15-U16	
9 Juli	FR			9 Aug	MO	18:00	Mannschafts-Training	9 Sep	DO		
10 Juli	SA			10 Aug	DI	18:00	Mannschafts-Training	10 Sep	FR	18:00	Mannschafts-Training
11 Juli	SO			11 Aug	MI	18:00	TS/ FCS - BSC Young Boys	11 Sep	SA	MS/	
12 Juli	MO	ab 12.Juli unbedingt individuelles Programm (siehe auch Homepage) durchführen 20` Kraftprogramm /täglich 45` Aerobe Ausdauer/ 3x / Woche 30` TE/ Jongliertests , Ballfeeling Ball führen(eng, Geschwindigkeit, Richtungswechsel) / täglich		12 Aug	DO	18:00	Mannschafts-Training	12 Sep	SO		
13 Juli	DI			13 Aug	FR	18:00	Mannschafts-Training	13 Sep	MO	17:30	Gruppen-Training
14 Juli	MI			14 Aug	SA	Meisterschafts-Beginn		14 Sep	DI	17:30	Gruppen-Training
15 Juli	DO			15 Aug	SO			15 Sep	MI		
16 Juli	FR			16 Aug	MO	18:00	Fototermin (Saison Start Event)	16 Sep	DO	18:00	Mannschafts-Training
17 Juli	SA			17 Aug	DI	18:00	30' Lauf Test	17 Sep	FR	18:00	Mannschafts-Training
18 Juli	SO			18 Aug	MI			18 Sep	SA	MS/	
19 Juli	MO			19 Aug	DO	18:00	Mannschafts-Training	19 Sep	SO		
20 Juli	DI			20 Aug	FR	18:00	Mannschafts-Training	20 Sep	MO	17:30	Gruppen-Training
21 Juli	MI			21 Aug	SA	MS/		21 Sep	DI	17:30	Gruppen-Training
22 Juli	DO			22 Aug	SO			22 Sep	MI		
23 Juli	FR			23 Aug	MO	17:30	Gruppen-Training	23 Sep	DO	18:00	Mannschafts-Training
24 Juli	SA			24 Aug	DI	17:30	Gruppen-Training	24 Sep	FR	18:00	Mannschafts-Training
25 Juli	SO			25 Aug	MI			25 Sep	SA	MS/	
26 Juli	MO			18:00	Mannschafts-Training	26 Aug	DO	18:00	Mannschafts-Training	26 Sep	SO
27 Juli	DI	18:00	Mannschafts-Training	27 Aug	FR	18:00	Mannschafts-Training	27 Sep	MO	17:30	Gruppen-Training
28 Juli	MI			28 Aug	SA	MS/		28 Sep	DI	17:30	Gruppen-Training
29 Juli	DO	18:00	Mannschafts-Training	29 Aug	SO			29 Sep	MI		
30 Juli	FR	18:00	Mannschafts-Training	30 Aug	MO	17:30	Gruppen-Training	30 Sep	DO	18:00	Mannschafts-Training
31 Juli	SA	U16-Turnier in Kestenholz		31 Aug	DI	17:30	Gruppen-Training				

MS: Meisterschafts-Spiel
TS: Test-Spiel

Trainer: Aziz Sayilir
Mobil: 076 411 41 73
aziz.sayilir@sunrise.ch

Assistent: Thomas Moser
Mobil: 079 561 48 18
thomas.moser@helvetia.ch