

# Bad Krozingen Sommer-Vorbereitungsplan Saison 2023/2024

1.	22.06.2023 - 01.06.2022 2 Läufe				Intervall-Lauf ca. 40min+ Kräftigung/Stabilisation	
Tag	Datum	Platz	Liga	Uhrzeit	Training/ Spiel	
2.	02.07.2023	Rasenplatz		10:30	<b>Trainingsauftakt+ Mittagessen (Ablauf, Regeln, App, Training)</b>	
3.	03.07.2023					
4.	04.07.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
5.	05.07.2023					
6.	06.07.2023	Rasenplatz		19:15	Training (Spielvision, Grundlagen, Spielidee)	
7.	07.07.2023					
8.	08.07.2023	Rasenplatz	KL	15:00	<b>Gottenheim-FCK</b>	
9.	09.07.2023					
10.	10.07.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
11.	11.07.2023	Rasenplatz	BL	19:00	<b>Biengen- FCK</b>	
12.	12.07.2023					
13.	13.07.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
14.	14.07.2023	Rasenplatz	KL	19:00	<b>SC March- Krozingen</b>	
15.	15.07.2023				Lichterfest-Arbeitseinsatz	
16.	16.07.2023				Lichterfest-Arbeitseinsatz	
17.	17.07.2023			19:15	Training	
18.	18.07.2023					
19.	19.07.2023	Rasenplatz	LL	19:00	<b>Herbolzheim-FCK</b>	
20.	20.07.2023					
21.	21.07.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
22.	22.07.2023					
23.	23.07.2023	Rasenplatz	LL	13:00	<b>FCK-Wolfenweiler</b>	
24.	24.07.2023					
25.	25.07.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
26.	26.07.2023					
27.	27.07.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
28.	28.07.2023	Rasenplatz		19:00	Team-Training	
29.	29.07.2023					
30.	30.07.2023	Rasenplatz	LL	14:00	<b>Ballrechten Dottingen- FCK</b>	
31.	31.07.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
32.	01.08.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
33.	02.08.2023					
34.	03.08.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
35.	04.08.2023					
36.	05.08.2023	Rasenplatz			<b>Pokalspiel</b>	
37.	06.08.2023					
38.	07.08.2023	Rasenplatz		19:15	Training/Teamtag	
39.	08.08.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
40.	09.08.2023					
41.	10.08.2023	Rasenplatz		19:15	Training	
42.	11.08.2023					
43.	12.08.2023					
44.	13.08.2023	Rasenplatz			<b>1.Saisonspiel</b>	

**Trainer:** Simon Schweiger  
**Co-Trainer:** Marco Senftleber  
**Torwart-Trainer:** Pino Mortillaro  
**Physio:** Nora Grüning  
**Betreuer:** Bernd Mauerer

V...  
 ...  
 ...

**Jedes Training/ Spiel ist in der dafür vorgesehenen Ausrüstung auszuführen.**