

## Kære seniorspiller i FC Sydhavnen

Først ønskes du og din familie godt nytår.

### Træningsopstart 2010

Vi begynder træningen D. 6. FEBRUAR KL. 14, **OMKLÆDT I CLUB DANMARK HALLEN.**

**Bødekassen træder i kraft for alle seniorspillere fra denne dag så mød op i god tid.**

Efter træningen **forventer vi, at alle, der træner**, tager med ned i klubben, hvor vi serverer lidt let mad og holder et infomøde om sæsonen 2010. Af hensyn til planlægningen af denne dag bedes I skrive til Kevin på tlf. 26149133, om I kommer eller ej. **SU. SENEST 1. FEBRUAR 2010**

**I vinteropstarten træner vi TIRSDAG kl. 19.30 og TORSDAG kl. 21 på grus i Valby.**

**MEDBRING LØBESKO TIL ALLE TRÆNINGSPAS!!**

Igen i år har vi valgt at lave alternativ træning hos Balance Club, Rødovrevej 247, 2610 Rødovre.

**TIL SPINNING SKAL I SELV MEDBRINGE TØJ SAMT VANDDUNKE!!**

Udover den alternative træning hos Balance Club, vil I i løbet af opstarten også møde gæstetrænere, som besidder andre kompetencer end trænerteamet, der kan give os alle en oplevelse, men som udøver træning, der falder i tråd med den plan, som er lagt for vores opstart.....

**ÅRETS TRÆNINGSLEJR FINDER STED I WEEKENDEN D. 5-6-7 MARTS.**

Turen går denne gang til Roskilde, hvor vi indlogeres på Roskilde Vandrehjem og træner og spiller kamp i lokalområdet. **Pris pr. person 350,- kr. SU og betaling til Kevin senest d. 15 FEBRUAR.** Program for weekenden følger senere.

### FRIVILLIG NYHED!!!

I år vil der være mulighed for at tage en løbetur sammen med dine holdkammerater.

**Vi mødes omklædt kl. 11 alle søndage i opstartsperioden i Søndermarken**, og dem der har lyst kan kigge forbi og deltage. *Tilmelding er ikke nødvendig.*

**DOG MED UNDTAGELSE AF Søndag d. 21 februar og 7. marts.**

Det er ofte sjovere og hyggeligere at løbe en tur, når man er flere.

## SÆT KRYDS NU

### OPSTARTSPROGRAM SENIOR

Lørdag	d.6. februar	kl. 14	Alle / Træningsopstart	Club Danmark Hallen, Valby
Tirsdag	d.9.februar	kl. 19.30	Træning / Medbring løbesko	Valby Grusbane 4
Torsdag	d.11. februar	kl. 19.15	Balance club	Rødovre
Lørdag	d.13. februar	kl. 14	1. Hold / Excercitus	Club Danmark Hallen, Valby
Søndag	d.14. februar	kl. 14	2. hold / Olympia	Kløvermarken, kunst
Tirsdag	d.16. februar	kl. 19.30	Træning/Medbring løbesko	Valby Grusbane 4
Torsdag	d.18. februar	kl. 19.15	Balance club	Rødovre
Søndag	d.21. februar	kl. 12	1. hold /Roskilde Kfum	Kunst, Roskilde
Søndag	d.21. februar	kl. 15.15	2. hold / ØKF	Grus, Valby
Tirsdag	d.23. februar	kl. 19.30	Træning/medbring løbesko	Grusbane 4, Valby
Torsdag	d.25. februar		Balance club	Rødovre
Lørdag	d.27. februar	kl. 14	1. hold /Fremad Valby	Club Danmark Hallen, Valby

Tirsdag	d.2. marts	kl. 19.30	Træning / Medbring løbesko	Valby Grusbane 4
Torsdag	d.4. marts	kl. 21	Valgfri træning	Valby Grusbane 1
Weekenden	d.5-6-7. Marts		Alle / Træningslejr Roskilde	Nærmere info følger.
Tirsdag	d.9. marts	kl. 19.30	Træning / Medbring løbesko	Valby Grusbane 4
Torsdag	d.11. marts	kl. 19.15	Balance club	Rødovre
Weekenden	d.12-14 marts		1. hold/ Træningskamp	Udebane. / Græs
Søndag	d.14. marts		2. hold / Vigerslev	Valby
Tirsdag	d.16. marts	kl. 19.30	Træning / Medbring løbesko	Valby Grusbane 4
Torsdag	d.18. marts	kl. 21	INTERN træningskamp	Valby Grusbane 1
Lørdag	d.20. marts	kl.14	1. hold / Svorgerslev	Club Danmark Hallen, Valby
Søndag	d.21. marts		2.hold / Træningskamp	Grus, Valby
Tirsdag	d.23. marts	kl. 19.30	Træning	Valby Grusbane
Torsdag	d.25. marts		1. hold træningskamp	Græs, ude
Torsdag	d.25. marts	kl. 21	2. Træning / Træningskamp	Valby
Lørdag	d.27. marts	kl.13	1. hold / FC Lejre	Græs, Lejre/Osted
Søndag	d.28. marts	kl. 12.15	2.hold / ØKF	Club Danmark Hallen, Valby
Tirsdag	d.6. april	kl. 18.30	1.hold / Svorgerslev	Græs Udebane

#### **TURNERINGSSTART OG PROGRAM FOR APRIL FASTLÆGGES SENERE.**

Vi glæder os til at se jer alle, og I er meget velkomne til at tage venner med d. 6. februar.

Sportslig hilsen

Trænerteamet

**Flemming Gertsen 36302606, Kevin J. Jensen 26149133 & Dennis Poulsen 31797901**