



Vorbereitungsplan Saison 2022/2023



Tag	Datum	Uhrzeit	Einheit	Ort	Sonstiges
Dienstag	05.07.2022	19:00 Uhr	Trainingsauftakt		
Donnerstag	07.07.2022	individuell	Eigenständiges HIIT Workout (30-45min)	Der Link hierzu folgt in der Whats-Gruppe	
Sa. oder So.	09./ 10.07.2022	individuell	Eigenständiger Lauf (45-60 min)		
Dienstag	12.07.2022	19:00 Uhr	Training		Sören/ Flo/ Dirk
Donnerstag	14.07.2022	19:00 Uhr	Training	FVL II 19 Uhr Spiel vs Eggenstein II	Sören/ Flo/ Dirk
Freitag	15.07.2022	17:45 Uhr	Hardt-Cup	Vorrundenspiele	Sören/ Flo/ Dirk
Sonntag	17.07.2022	Ab 17 Uhr	Hardt-Cup	Spiel Platz 3 / Finale	
Dienstag	19.07.2022	19:00 Uhr	Training		
Donnerstag	21.07.2022	19:00 Uhr	Training		
Sonntag	24.07.2022		1. Pokalrunde		
Montag	25.07.2022	19:00 Uhr	Training		
Dienstag	26.07.2022	19:00 Uhr	Training		
Donnerstag	28.07.2022	19:00 Uhr	Training		
Samstag	30.07.2022		Fußballgolf	Kandel o. Remchingen	
Sonntag	31.07.2022		2. Pokalrunde o. Testspiel: TSV Spessart		
Dienstag	02.08.2022	19:00 Uhr	Training		
Donnerstag	04.08.2022	19:30 Uhr	Testspiel	TSV Palmbach	TP: 18:15 Uhr
Samstag	06.08.2022	13 Uhr/	Testspiel/ Mannschaftssessen	Sportfreunde Forchheim II	
Sonntag	07.08.2022		3. Pokalrunde	Oder Testspiel 06.08.	TP: 11:45 Uhr
Dienstag	09.08.2022	19:00 Uhr	Training		Flo
Donnerstag	11.08.2022	19:00 Uhr	Training		Flo
Sonntag	14.08.2022	11:30 Uhr	Testspiel: Karlsruher FV	FV Linkenheim	Flo
Dienstag	16.08.2022	19:00 Uhr	Training		Flo
Donnerstag	18.08.2022	19:00 Uhr	Training		Flo
Sonntag	21.08.2022		1. Rundenspiel		Sören/ Flo

Der Klassiker:

Zu jedem Training sind Laufschuhe mitzubringen!!! Änderungen vorbehalten!

Absagen zählen nur telefonisch über die Trainer