



## Vorbereitungsplan Saison 2022/2023



Tag	Datum	Uhrzeit	Einheit	Ort	Sonstiges
Donnerstag	19.01.23	individuell	Eigenständiger Lauf (45-60 min)		Mit Tracking - Info an Trainer
Fr. Sa. So.	20./21./22	individuell	HIIT Workout		Link: TeampunktApp
Dienstag	24.01.23	19:00 Uhr	Trainingsauftakt Rückrunde		
Donnerstag	26.01.23	19:00 Uhr	Training		
<b>Freitag</b>	<b>27.01.23</b>	<b>18:30 Uhr</b>	<b>KSC - Paderborn</b>	<b>BB-Bank Wildpark</b>	<b>Wer ist dabei? Zusagen über TEAMPUNKT</b>
Samstag	28.01.23		Testspiel: FVL 2 - A-Jugend	FV Linkenheim	
Sonntag	29.01.23	12:30 Uhr	Testspiel: Sportfr. Forchheim	Auswärts: Forchheim/ Spöck	TP: 11:30 Uhr
Dienstag	31.01.23	19:00 Uhr	Training		
Donnerstag	02.02.23	19:00 Uhr	Training		
Samstag	04.02.23	15:30 Uhr	Testspiel: TSV Palmbach	FV Linkenheim oder Palmbach (je nach Wetter)	TP: 14:30 Uhr
Sonntag	05.02.23	individuell	Training (Laufeinheit)	<i>Für alle die nicht beim Hallenturnier dabei sind</i>	Mit Tracking - Info an Trainer
Sonntag	05.02.23	17:00 Uhr	FVL Hallenturnier		
Dienstag	07.02.23	19:00 Uhr	Training		
Donnerstag	09.02.23	19:00 Uhr	Training		
Samstag	11.02.23	10:30 Uhr	Zwei Trainingseinheiten (morgens & mittags)		
Sonntag	12.02.23	13:30 Uhr	Training FVL 1 Testspiel FVL 2 vs. Balzfeld/Horrenberg	FV Linkenheim	
Dienstag	14.02.23	19:00 Uhr	Training		
Donnerstag	16.02.23	19:00 Uhr	Training		
Freitag	17.02.23	19:00 Uhr	Training		
Samstag	18.02.23	12:00 Uhr	Testspiel: FC Südstern	FV Linkenheim	TP: 10:45 Uhr
Dienstag	21.02.23	19:00 Uhr	Training		
Donnerstag	23.02.23	19:30 Uhr	Testspiel: Germania Karlsruhe	FV Linkenheim	TP: 18:30 Uhr
Sonntag	26.02.23	12:00 Uhr	Testspiel: Eggenstein 2 – FVL 2 Training: FVL 1	Spiel in Eggenstein Training: FVL	TP: 10:45 Uhr
Montag	27.02.23	19:15 Uhr	Testspiel: SC Wettersbach	SC Wettersbach	TP: 18:15 Uhr
Dienstag	28.02.23	19:00 Uhr	Training		
Donnerstag	02.03.23	19:00 Uhr	Training		
Freitag	03.03.23	19:00 Uhr	Rückrundenbeginn FVL 2	TV Spöck	TP: 17:45 Uhr
Sonntag	05.03.23	15:00 Uhr	Rückrundenbeginn FVL 1	FV Leopoldshafen	TP: 13:45 Uhr