

# Trainingsplan Vorbereitung Saison 2013 / 2014

Tag:	Datum:		Uhrzeit:	Ort:
So.	30.06.	Training - Auftakt - anschließend grillen	11:00	Oberndorf
Mo.	01.07.	Training	19:00	
Di.	02.07.	Frei		
Mi.	03.07.	Training	19:00	
Do.	04.07.	Training	19:00	
Fr.	05.07.	Frei		
Sa.	06.07.	Freundschaftsspiel TSV Haingründau - VfB	17:00	Haingründau
So.	07.07.	Frei		
Mo.	08.07.	Training	19:00	
Di.	09.07.	Frei		
Mi.	10.07.	1. Runde Hessenpokal SV Neuses - VfB	19.30	Neuses
Do.	11.07.	Training	19:00	
Fr.	12.07.	Frei		
Sa.	13.07.	Freundschaftsspiel Teutonia Staden - VfB	18:00	Lettgenbrunn
So.	14.07.	Frei		
Mo.	15.07.	Frei		
Di.	16.07.	Training	19:00	
Mi.	17.07.	event. 2. Runde Hessenpokal oder Training		
Do.	18.07.	Frei		
Fr.	19.07.	Training	18:30	
Sa.	20.07.	Frei		
So.	21.07.	Freundschaftsspiel VfB - Bayern Alzenau 1	17.00	Oberndorf
Mo.	22.07.	Frei		
Di.	23.07.	Training	19:00	
Mi.	24.07.	Frei		
Do.	25.07.	Training	19:00	
Fr.	26.07.	Training	18:30	
Sa.	27.07.	Frei		
So.	28.07.	Freundschaftsspiel VfB - FC Gelnhausen	15:00	Oberndorf
Mo.	29.07.	Frei		
Di.	30.07.	Training	19:00	
Mi.	31.07.	Frei		
Do.	01.08.	Training	19:00	
Fr.	02.08.	Training	18:30	
Sa.	03.08.	Frei		
So.	04.08.	1. Pflichtspiel VfB - ?		
Mo.	05.08.	Frei		
Di.	06.08.	Training	19:00	
Mi.	07.08.	Training	19.00	
Do.	08.08.	Frei		
Fr.	09.08.	2. Pflichtspiel VfB - ?		
Bitte zu jedem Training und Spiel auch Laufschuhe mitbringen !				
Änderungen sind dem Trainer vorbehalten!				
Dennis Rieth				