



FC Östringen - Sommervorbereitung Saison 2018-2019



Juli 2018

August 2018

7	Sa	11:00	Trainingsauftakt + Mittagessen auf dem Jahrmarkt	1	Mi	19:00	Testspiel Kickers Büchig
8	So			2	Do		
9	Mo			3	Fr	19:00	Training
10	Di	19:00	Training	4	Sa		3. Runde bfv-Rothaus-Pokal oder Fußballgolf St. Leon
11	Mi	19:00	Training	5	So	15:00	3. Runde bfv-Rothaus-Pokal oder VfB Eppingen (in Zaberfeld)
12	Do			6	Mo		
13	Fr	19:00	Training	7	Di	19:00	TSV Rettigheim (A)
14	Sa			8	Mi	19:00	Training
15	So	11:00	FC Bammental (H)	9	Do		
16	Mo			10	Fr	18:20	Blitzturnier FC Rot (2 Spiele á 45 Minuten)
17	Di	19:00	Training	11	Sa		Achtelfinale bfv-Rothaus-Pokal
18	Mi	19:30	TSV Kürnbach (A)	12	So		Achtelfinale bfv-Rothaus-Pokal oder 17:00 Uhr TSV Stettfeld (H)
19	Do			13	Mo		
20	Fr	19:00	Training	14	Di	19:00	Training
21	Sa	17:00	1. Runde bfv-Rothaus-Pokal TSV Stettfeld (A)	15	Mi	19:00	Training
22	So			16	Do		
23	Mo			17	Fr	19:00	Training
24	Di	19:00	Training	18	Sa		
25	Mi	19:00	Training	19	So	15:00	1. Saisonspiel
26	Do						
27	Fr	19:00	1. FC Mühlhausen (H) + Kabinenfest/Einstandsfest Neuzugänge				
28	Sa		2. Runde bfv-Rothaus-Pokal				
29	So		2. Runde bfv-Rothaus-Pokal oder 17:00 Uhr FVgg Neudorf (A)				
30	Mo						
31	Di	19:00	Training				

Stand: 25.06.2018 - Änderungen sind kurzfristig möglich.

Individualtraining ab 20.06.2018:

2-3x wöchentlich laufen (5km + x)
2-3x Stabiprogramm