



# Trainingsplan der ersten und zweiten Mannschaft

## Sommervorbereitung der Saison 2018/2019



Tag	VfB I	VfB II	Uhrzeit	Aktivität
Sonntag, 17. Juni 2018	X	X	10.30	Teilnahme aller (!) Spieler am Integrationslauf
Freitag, 22. Juni 2018	X		19.00	Trainingsauftakt der ersten Mannschaft
Samstag, 23. Juni 2018	X		10.00	Training
Montag, 25. Juni 2018	X		19.00	Training
Dienstag, 26. Juni 2018	X		19.00	Training
Donnerstag, 28. Juni 2018	X		19.00	Training
Freitag, 29. Juni 2018	X		17.45	Training
Freitag, 29. Juni 2018	X	X	20.00	Teilnahme aller (!) Spieler an der Mitgliederversammlung
Sonntag, 1. Juli 2018	X		10.00	Training
Montag, 2. Juli 2018	X		19.00	Training
Dienstag, 3. Juli 2018	X	X	19.00	Trainingsauftakt der zweiten Mannschaft
Mittwoch, 4. Juli 2018	X		19.00	Fitness in Weilerbach
Donnerstag, 5. Juli 2018	X	X	19.00	Training
Freitag, 6. Juli 2018	X		19.00	SC Idar-Oberstein - VfB I (Sportfest Burglichtenberg)
Freitag, 6. Juli 2018		X	18.00	Training
Sonntag, 8. Juli 2018		X	11.00	Training
Montag, 9. Juli 2018	X		19.00	Borussia Neunkirchen - VfB I (Sportfest Altenkirchen)
Dienstag, 10. Juli 2018	X	X	18.00	Training
Mittwoch, 11. Juli 2018	X		18.00	Fitness in Weilerbach
Donnerstag, 12. Juli 2018	X		19.00	Training
Donnerstag, 12. Juli 2018		X	18.30	SV Spesbach I - VfB II
Freitag, 13. Juli 2018	X	X	19.00	Training
Samstag, 14. Juli 2018	X		16.00	FSV Jägersburg II - VfB I
Sonntag, 15. Juli 2018		X	13.30	SC Siegelbach - VfB II
Montag, 16. Juli 2018	X		19.00	Training
Dienstag, 17. Juli 2018	X	X	19.00	Training
Mittwoch, 18. Juli 2018	X		19.00	Fitness in Weilerbach
Donnerstag, 19. Juli 2018	X	X	19.00	Training
Freitag, 20. Juli 2018	X		19.00	Training
Samstag, 21. Juli 2018	X		16.00	VfB I - FV Rockenhausen
Samstag, 21. Juli 2018		X	12.00	Radtour, Teambuilding
Samstag, 21. Juli 2018	X	X	18.00	Spanferkel-Essen und Fototermin für alle Spieler
Sonntag, 22. Juli 2018		X	n.n.	SV Wiesenthalerhof - VfB II
Montag, 23. Juli 2018	X		19.00	Training
Dienstag, 24. Juli 2018	X	X	19.00	Training
Donnerstag, 26. Juli 2018	X		19.00	Fitness in Weilerbach
Donnerstag, 26. Juli 2018		X	19.00	Training
Freitag, 27. Juli 2018	X	X	19.00	Training
Sonntag, 29. Juli 2018	X		15.00	VfB I - SV Niederbexbach
Sonntag, 29. Juli 2018		X	17.00	VfB II - SG Bruchmühlbach/Miesau I (1. Runde, Kreispokal)
Montag, 30. Juli 2018	X		19.00	Training
Dienstag, 31. Juli 2018		X	19.00	Training
Mittwoch, 1. August 2018	X		19.00	VfB I - SV Rodenbach (1. Spieltag, Landesliga)
Donnerstag, 2. August 2018	X	X	19.00	Training
Freitag, 3. August 2018		X	ab 18.30	Verbandsgemeindeturnier beim SV Rodenbach
Samstag, 4. August 2018	X		17.00	SF Bundenthal - VfB I (2. Spieltag, Landesliga)
Sonntag, 5. August 2018		X	ab 16.30	Verbandsgemeindeturnier beim SV Rodenbach
Dienstag, 7. August 2018		X	19.00	Training
Dienstag, 7. August 2018	X		19.00	SG Erdesbach/Dennweiler - VfB I (1. Runde, Verbandspokal)
Freitag, 10. August 2018	X	X	19.00	Training
Sonntag, 12. August 2018		X	13.15	VfB II - FV Kusel II (1. Spieltag, Kreisliga)
Sonntag, 12. August 2018	X		15.15	VfB I - TSC Zweibrücken (3. Spieltag, Landesliga)

Eventuelle Änderungen werden mitgeteilt. Treffpunkt zu den Spielen wird beim Abschlusstraining bekanntgegeben.  
Zu allen Einheiten sind Fußball- und Laufschuhe mitzubringen.

### Abmeldung zum Training:

Benny Früh ☎ 0176 32122001



Michael Kauf ☎ 0152 04567704