



# Trainingsplan der ersten und zweiten Mannschaft

## Sommervorbereitung der Saison 2018/2019



Tag	VfB I	VfB II	Uhrzeit	Aktivität
<b>Sonntag, 17. Juni 2018</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>10.30</b>	<b>Teilnahme aller (!) Spieler am Integrationslauf</b>
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
<b>Freitag, 29. Juni 2018</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>20.00</b>	<b>Teilnahme aller (!) Spieler an der Mitgliederversammlung</b>
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
<b>Samstag, 21. Juli 2018</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>18.00</b>	<b>Spanferkel-Essen und Fototermin für alle Spieler</b>
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
Samstag, 28. Juli 2018		X	16.00	SV Rodenbach II - VfB II
Sonntag, 29. Juli 2018	X		17.00	SV Niederbexbach - VfB I (Spielort: Homburg)
Montag, 30. Juli 2018	X		19.00	Training
Dienstag, 31. Juli 2018		X	19.00	Training
<b>Mittwoch, 1. August 2018</b>	<b>X</b>			<b>1. Spieltag in der Landesliga</b>
Donnerstag, 2. August 2018	X	X	19.00	Training
Freitag, 3. August 2018		X	ab 18.30	Verbandsgemeindeturnier beim SV Rodenbach
<b>Samstag, 4. August 2018 / Sonntag, 5. August 2018</b>	<b>X</b>		<b>n.n.</b>	<b>2. Spieltag in der Landesliga</b>
Sonntag, 5. August 2018		X	ab 16.30	Verbandsgemeindeturnier beim SV Rodenbach
Dienstag, 7. August 2018	X	X	19.00	Training
Donnerstag, 9. August 2018 / Freitag, 10. August 2018	X	X	19.00	Training
<b>Samstag, 11. August 2018 / Sonntag, 12. August 2018</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>n.n.</b>	<b>Saisonauftritt in der Kreisliga 3. Spieltag in der Landesliga</b>

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