

Wintervorbereitungsplan 2022

Offizieller Beginn ist der 3. Januar 2022!

Wöchentlich ist ein Lauf zu absolvieren.

1+2Woche: 20min Grundaussdauer-5 Sprints (ca. 80%) a 15sec u. 45sec Pause-10min GA

3+4 Woche: 25min GA-8 Sprints a 15 sec 45sec Pause- 10min GA

5 Woche (erste Feb. Wo): 40min GA

Datum	Zeit	Einheit	Ort
Di., 01.02.22	19:00	Training	Rimbach
Do., 03.02.22	19:00	Training	Rimbach
So., 06.02.22	12:00	Spiel SV Sickershausen- VFL	Kitzingen
Di., 08.02.22	19:00	Training	Rimbach
Do., 10.02.22	19:00	Training	Rimbach
Fr., 11.02.22	19:00	Training/Sitzung	Rimbach
So., 13.02.22	?	Spiel SG Oberpleichfeld/Prosselsheim- VFL Oberpl.	
Di., 15.02.22	19:00	Training	Rimbach
Do., 17.02.22	19:00	Training	Rimbach
Fr., 18.02.22	19:00	Trainingslager	Rimbach
Sa., 19.02.22	09:00	Trainingslager	Rimbach
So., 20.02.22	10:00	Trainingslager Spiel VFL- DUO Dettelbach	Rimbach
Di., 22.02.22	19:00	Training	Rimbach
Do., 24.02.22	19:00	Teambundeswehr- VFL	BW Volkach
Fr., 25.02.22	19:00	Training	Rimbach
So., 27.02.22	?	Spiel VFL- SV Willanzheim	Rimbach

Di., 01.03.22	19:00	Training	Rimbach
Do., 03.03.22	19:00	Training	Rimbach
Fr., 04.03.22	19:00	Training	Rimbach
So., 06.03.22	12:30	Spiel FC Geesdorf- VFL	Abtswind
Di., 08.03.22	19:00	Training	Rimbach
Do., 10.03.22	19:00	Training	Rimbach
Fr., 11.03.22	19:00	Training	Rimbach
Sa., 12.03.22	14:00	Spiel FC Fahr- VFL	Fahr
Di., 12.03.22	19:00	Training	Rimbach
Do., 14.03.22	19:00	Training	Rimbach
So., 20.03.22	16:00	Saisonbeginn TSV-Abtswind- VFL	Abtswind

Ab jetzt wird der Starfenkatalog zu 100% umgesetzt und eingehalten!

Abmeldungen der 1.Mannschaftskaderspieler sind persönlich (Anruf, WhatsApp) beim Trainer durchzuführen!

Mannschaftskader für die Spiele wird am Training vor dem jeweiligen Spiel bekannt gegeben.

Wir hoffen Ihr seid alle extremst motiviert und seid gewillt in der zweiten Hälfte der Saison nochmal Vollgas zu geben!

Wir haben noch was gut zumachen!

Mit freundlichen Grüßen

Coach Daniel

Co-Trainer Domi

Abteilungsleiter Helmut