



1. FC Waldstein 2011 e.V.

Sommervorbereitung 2022



Stand: 09.06.2022 / 07:00 Uhr

Tag/Datum	Beginn	Begegnung/Event		
I	Freitag, 10.06.	-	Lauftraining 1, selbständig: 40 Minuten (Puls 150-170)	I
I	Sonntag, 12.06.	-	Lauftraining 2, selbständig: Intervall 6x4+1 Minuten (Puls 150/180)	I
I	Dienstag, 14.06.	-	Lauftraining 3, selbständig: Intervall 4x4+4 Minuten (Puls 130/150-170/180)	I
WF	Mittwoch, 15.06.	19:00	Aufstiegsfeier (Bürgertreff Sparneck)	WF
I	Freitag, 17.06.	18:30	Trainingsauftakt I (Weißdorf)	I
I	Sonntag, 19.06.	14:45	FC Rehau (BZL) - 1.FCW I ** in Leupoldsgrün (Sportfest)	I
WF	Sonntag, 19.06.	-	Sommerkerwa Sparneck	WF
I+II	Dienstag, 21.06.	19:00	Training I + Auftakt II (Sparneck)	I+II
I+II	Donnerstag, 23.06.	19:00	Training I + II (Weißdorf)	I+II
I	Freitag, 24.06.	18:00	Training I (Weißdorf)	I
II	Sonntag, 26.06.	14:15	1.FCW II - SpVgg Oberkotzau II (KK) ** in Zell (Sportfest)	II
I	Sonntag, 26.06.	18:00	1.FCW I - TSV Neudrossenfeld II (KL) ** in Zell (Sportfest)	I
I+II	Dienstag, 28.06.	19:00	Training I + II (Sparneck)	I+II
I+II	Donnerstag, 30.06.	19:00	Training I + II (Weißdorf)	I+II
I	Freitag, 01.07.	18:00	Training I (Sparneck)	I
WF	FR-SO, 01.-03.07.		Wiesenfest Sparneck	WF
I	Samstag, 02.07.	14:00	1.FCW I - SpVgg Weißenstadt I (KL) ** in Sparneck	I
II	Samstag, 02.07.	16:00	1.FCW II - SpVgg Weißenstadt II (KK) ** in Sparneck	II
I+II	Montag, 04.07.	19:00	Training I + II (Sparneck)	I+II
I+II	Mittwoch, 06.07.	19:00	Training I + II (Weißdorf)	I+II
I	Freitag, 08.07.	18:00	Training I (Sparneck)	I
WF	FR-SO, 08.-10.07.		Sportfest Sparneck	WF
II	Samstag, 09.07.	15:15	1.FCW II - SG Lippertsgrün/Marlesreuth (AK) ** in Sparneck (Sportfest)	II
I	Sonntag, 10.07.	14:45	1.FCW I - FC Tirschenreuth (KL) ** in Sparneck (Sportfest)	I
I+II	Dienstag, 12.07.	19:00	Training I + II (Sparneck)	I+II
I+II	Donnerstag, 14.07.	19:00	Training I + II (Weißdorf)	I+II
I	Samstag, 16.07.	16:00	SpVgg Saalestadt (KL) - 1.FCW I ** in Schwarzenbach/Saale	I
II	Sonntag, 17.07.	14:00	FSV Viktoria Hof II (AK) - 1.FCW II ** in Hof	II
I+II	Dienstag, 19.07.	19:00	Training I + II (Sparneck)	I+II
I+II	Donnerstag, 21.07.	19:00	Training I + II (Weißdorf)	I+II
I+II	SA/SO, 23./24.07.		Punktspielauftakt BZL + AK	I+II

Zu allen Trainingseinheiten und Spielen bitte immer Fußball- und Laufschuhe mitbringen!!

*"Ich habe jede Minute des Trainings gehasst, aber ich sagte mir:
'Hör' nicht auf. Leide jetzt und lebe den Rest deines Lebens als Champion." (Muhammad Ali)*