# 1. FC Waldstein 2011 e.V.

## Wintervorbereitung 2023

Stand: 29.01.2023 / 13:00 Uhr

| | Tag/Datum | Beginn | Begegnung/Event | |
|---|---|---|---|---|
| I+II | Samstag, 28.01. | 18:30 | Aqua-Fitnesstraining mit Simone (Hallenbad Münchberg), anschließend Pizza & Kegeln | I+II |
| I | 30.01.-12.02. | - | selbständiges Lauftraining, gemäß Plan | I |
| I+II | Samstag, 04.02. | 12:00 | Prof. Sprinttraining, Kraftraum, Sauna (Sportcamp Bischofsgrün) | I+II |
| I+II | Freitag, 10.02. | 18:00 | Hot Iron mit Steffi (Turnhalle Weißdorf) | I+II |
| WF | Samstag, 11.02. | 19:00 | Sportlerfasching (Sportheim Weißdorf) | WF |
| I | Montag, 13.02. | 18:45 | Trainingsauftakt I | I |
| I | Mittwoch, 15.02. | 18:45 | Training I | I |
| I | Freitag, 17.02. | 18:00 | Training I, anschl. Winterwanderung mit Einkehr | I |
| I | Samstag, 18.02. | 14:00 | TSV Donndorf-Eckersdorf (KK) - 1.FCW I ** in Eckersdorf (Hartplatz) | I |
| I | Montag, 20.02. | 18:45 | Training I | I |
| WF | Aschermittwoch, 22.02. | 17:00 | Heringsessen (Sportheim Weißdorf) | WF |
| I+II | Aschermittwoch, 22.02. | 18:45 | Training I + Auftakt II (Weißdorf) | I+II |
| I | FR-SO, 24.-26.02. | - | Trainingslager in Sokolov (CZ) | I+II |
| I | Freitag, 24.02. | abends | Training I (Sokolov) | I |
| I | Samstag, 25.02. | vorm. | Training I (Sokolov) | I |
| I | Samstag, 25.02. | nachm. | Spiel 1.FCW I ** in Sokolov (Kunstrasen) | I |
| I | Sonntag, 26.02. | vorm. | Training I (Sokolov) | I |
| I+II | Dienstag, 28.02. | 18:45 | Zirkeltraining mit Simone | I+II |
| I+II | Donnerstag, 02.03. | 18:45 | Training I + II | I+II |
| I+II | Freitag, 03.03. | 18:45 | Zirkeltraining mit Simone | I+II |
| I | Samstag, 04.03. | 15:00 | TSV Neukenroth (BZL) - 1.FCW I ** in Neukenroth (Rasen) | I |
| WF | Samstag, 04.03. | 17:00 | Schlachtschüsselessen (Sportheim Weißdorf) | WF |
| I | Montag, 06.03. | 18:45 | Training I, anschl. Sauna (Weißdorf) | I |
| I+II | Mittwoch, 08.03. | 18:45 | Training I + II | I+II |
| I+II | Freitag, 10.03. | 18:00 | Jumping mit Steffi (Turnhalle Weißdorf) | I+II |
| II | Samstag, 11.03. | 14:00 | 1.FCW II - SV Cottenau (AK) ** in Streitau (Hartplatz) | II |
| I | Sonntag, 12.03. | 14:00 | 1.FCW I - 1.FC Oberhaid (BZL) ** in Neudrossenfeld (Kunstrasen) | I |
| I | Dienstag, 14.03. | 18:45 | Training I | I |
| I+II | Donnerstag, 16.03. | 18:45 | Training I + II | I+II |
| I+II | Freitag, 17.03. | 18:00 | Indoor Cycling mit Steffi (Turnhalle Weißdorf) | I+II |
| I | Sonntag, 19.03. | 11:00 | Punktspielauftakt BZL: 1.FCW I - SV Bavaria Waischenfeld ** in Weißdorf, falls witterungsbedingt möglich - ansonsten alternativ: | I |
| II | Sonntag, 19.03. | 13:00 | 1.FCW II - SG Saalestadt II / Oberk. III (AK) ** in Oberkotzau (Kunstr.) | II |
| I | Sonntag, 19.03. | 16:00 | 1.FCW I - SpVgg Saalestadt (KL) ** in Oberkotzau (Kunstrasen) | I |
| I | Dienstag, 21.03. | 18:45 | Training I | I |
| I+II | Donnerstag, 23.03. | 18:45 | Training I + II | I+II |
| II | Samstag, 25.03. | 14:00 | 1.FCW II - FC Vorwärts Röslau II (KK) ** in Streitau (Hartplatz) (oder auf Rasen, falls witterungsbedingt möglich) | II |
| I | Sonntag, 26.03. | 14:00 | Punktspiel BZL: FC Rehau - 1.FCW I | I |
| I | Dienstag, 28.03. | 18:45 | Training I | I |
| I+II | Donnerstag, 30.03. | 18:45 | Training I + II | I+II |
| I | Samstag, 01.04. | 14:00 | Punktspiel BZL: 1.FCW I - 1.FC Trogen ** in Weißdorf | I |
| II | Samstag, 01.04. | 16:00 | Punktspielauftakt AK: 1.FCW II - SG Saaletal/Höllental II ** in Weißd. | I |

***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)*