

Vorbereitungsplan Sommer FC Östringen Saison 2023/24

03.07. – 09.07.	3 individuelle Läufe a 60 min, in die Gruppe posten	
11.07. Dienstag	Trainingsauftakt	19.00 Uhr
12.07. Mittwoch	Training/Fitnesstest	19.00 Uhr
14.07. Freitag	Training	19.00 Uhr
16.07. Sonntag	Hambrücken - FCÖ	17.00 Uhr
17.07. Montag	Training	19.00 Uhr
18.07. Dienstag	Training	19.00 Uhr
20.07. Donnerstag	Mingolsheim - FCÖ	19.00 Uhr
21.07. Freitag	Training	19.00 Uhr
23.07. Sonntag	1. Runde BFV Pokal	17.00 Uhr
24.07. Montag	Training	19.00 Uhr
25.07. Dienstag	Training	19.00 Uhr
26.07. Mittwoch	FCÖ – Walldorf 2	19.00 Uhr
28.07. Freitag	Training	19.00 Uhr
30.07. Sonntag	2. Runde BFV Pokal/Testspiel	
31.07. Montag	Training	19.00 Uhr
01.08. Dienstag	Training	19.00 Uhr
02.08. Mittwoch	FCÖ - Mühlhausen	19.00 Uhr
04.08. Freitag	Training	19.00 Uhr
06.08. Sonntag	3. Runde BFV Pokal/Testspiel	
08.08. Dienstag	Training	19.00 Uhr
09.08. Mittwoch	Training	19.00 Uhr
11.08. Freitag	Training	19.00 Uhr
13.08. Sonntag	Landesliga-Start	15.00 Uhr