



## Sommervorbereitung Saison 2022/2023 FC Ostrach



<b>Start</b>	Di.	05.07.	Training	19 Uhr	Ostrach
<b>Woche 1</b>	Mi.	06.07.	Training	19 Uhr	Ostrach
	Fr.	08.07.	Training	19 Uhr	Ostrach
	So.	10.07.	Spiel vs. Ochsenhausen	15 Uhr	Ostrach
	Di.	12.07.	Training	19 Uhr	Ostrach
<b>Woche 2</b>	Mi.	13.07.	Spiel vs. Krauchenwies	19.30 Uhr	Ostrach
	Fr.	15.07.	Training	19 Uhr	Ostrach
	So.	17.07.	Spiel vs. FAL	15 Uhr	FAL
	Di.	19.07.	Training	19 Uhr	Ostrach
<b>Woche 3</b>	Mi.	20.07.	Spiel vs. Überlingen	19 Uhr	Ostrach
	Fr.	22.07.	Training	19 Uhr	Ostrach
	Sa.	23.07.	WFV.Pokal 1. Runde		
	So.	24.07.	WFV.Pokal 1. Runde		
	Di.	26.07.	Training	19 Uhr	Ostrach
<b>Woche 4</b>	Mi.	27.07.	Training	19 Uhr	Ostrach
	Fr.	29.07.	Spiel vs. SCP	tbd	Ostrach
	So.	31.07.	WFV.Pokal 2. Runde		
	Di.	02.08.	Training	19 Uhr	Ostrach
<b>Woche 5</b>	Mi.	03.08.	Training	19 Uhr	Ostrach
	Fr.	05.08.	Training	19 Uhr	Ostrach
	Sa.	06.08.	1. Rundenspiel		

Aufgrund der kurzen Vorbereitung ist ein ordentlicher Fitnesszustand zum ersten Training Pflicht.  
In anderen Worten, "Arsch bewegen" und nur eine Pause für den Kopf !

Sportliche Grüße      Alex Fischer