

# Trainingsplan

## Vorrunde Saison 25/26 (Anfang Oktober bis Winterpause)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Schlyffi	Rappenmösli	Schlyffi	Rappenmösli	Schlyffi	Rappenmösli	Schlyffi	Rappenmösli	Schlyffi	Rappenmösli
				13:30 - 14:30					
		16.30 - 18.30			G				
			Goalie E/D			17:00 - 18:30		17:00 - 18:30	
							F/Da		Da
17:30 - 19:00		17:30 - 19:00		17:30 - 19:00		17:30 - 19:00		17:30 - 19:00	
Db	Ea		Dd	Ea	Dc	Dd	Da		Ec
Dc	Eb		Da	Eb	Ec		Db		ST Juniorinnen
19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30	
	1 (FT) + Goalie	Ca	1	Ba	Frauen	Ca	1		Frauen
	Juniorinnen B	Cb		40+/50+	Juniorinnen B	Cb			Ba
20:30 - 22:00		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00	
		30+	2				2		
			3				3		

### Wichtige Hinweise

- Vor Trainingsbeginn immer zuerst die Mitteilungen am Anschlagbrett bei den Kabinen konsultieren.
- Bei Wochenspielen müssen die zugewiesenen Kabinen für die spielenden Mannschaften mindestens 1 Stunde vor Spielbeginn freigehalten werden.
- Es darf keine Laufschiene (Leiter, Hürden, Quick Steps, usw.) auf der Schlyffi durchgeführt werden. Bitte den kleinen Kunstrasenplatz beim Tordepot benutzen!
- Die mobilen Tore müssen nach dem Training vom Platz getragen werden. Bitte nicht auf dem Rasen herumziehen! Die Tore auf dem Kunstrasen sind zu rollen oder zu tragen.
- Kunstrasenmaterial darf nur auf dem Kunstrasen verwendet werden! Auf dem Kunstrasen darf nur mit sauberen Nocken- oder Turnschuhen trainiert werden!
- Bei Unklarheiten kann im Spiko/Trainer-Chat jederzeit nachgefragt werden.