



## Trainingsplan Saison 2023/2024

MONTAG		17.30 - 18.50 Uhr	18.50 - 20.10	20.15 - 21.45 Uhr
Platz 2a Clubhaus		D Juniors I	D-Juniors III	A Junioren
Platz 2b Weiher		D Juniors I	D-Juniors III	A Junioren
Platz 2c Hang Gärten		FF-15	C/b	FF-19
Platz 2d Hang Grus		FF-15	C/b	FF-19
Grusplatz		Reserve / Ausweichplatz		
Platz 1 / Seite Bahn		C/a		
Platz 1 / Seite Parkplatz		C/a		

DIENSTAG		17.30 - 18.50 Uhr	18.50 - 20.10	20.15 - 21.45
Platz 2a Clubhaus		E-Pool	D Juniors II	B Junioren
Platz 2b Weiher		E-Pool	D Juniors II	B Junioren
Platz 2c Hang Gärten		E-Pool	Sen 30+	Littau II
Platz 2d Hang Grus		E-Pool	Sen 30+	Littau II
Grusplatz		Reserve / Ausweichplatz		
Platz 1 / Seite Bahn			Littau I	
Platz 1 / Seite Parkplatz			Littau I	
Schulhaus Ruopigen				

MITTWOCH		17.30 - 18.50 Uhr	18.50 - 20.10	20.15 - 21.45
Platz 2a Clubhaus		G-Junioren und F-Pool	U 80 / Sen 50+	RESERVIERT Cupspiele / Nachholspiele Meisterschaft
Platz 2b Weiher		G-Junioren und F-Pool	U 80 / Sen 50+	
Platz 2c Hang Gärten		G-Junioren und F-Pool	C/b	
Platz 2d Hang Gruss		G-Junioren und F-Pool	C/b	
Grusplatz		Reserve / Ausweichplatz		
Platz 1 / Seite Bahn		RESERVIERT Cupspiele / Nachholspiele Meisterschaft		Senioren 40+
Platz 1 / Seite Parkplatz				A Junioren
Schulhaus Ruopigen				

DONNERSTAG		17.30 - 18.50 Uhr	18.50 - 20.10	20.15 - 21.45
Platz 2a Clubhaus		E-Pool	C/a	B Junioren
Platz 2b Weiher		E-Pool	C/a	B Junioren
Platz 2c Hang Gärten		E-Pool	D Juniors II	Littau II
Platz 2d Hang Gruss		E-Pool od. D Juniors I	D Juniors II	Littau II
Grusplatz		FF-15 (alternative zu Kanti)	1930 - 2100 Uhr: FF-19 (alternative zu Kanti)	
Platz 1 / Seite Bahn		D Juniors I od. E-Pool	Littau I	
Platz 1 / Seite Parkplatz			Littau I	
Kantonsschule		1800 - 1930 Uhr: FF-15	1930 - 2100 Uhr: FF-19	
Schulhaus Ruopigen			1830 - 2010 Uhr: D-Juniors III	

FREITAG		17.45 - 19.15 Uhr	20.00 - 21.45
Platz 2a Clubhaus		18.00 - 20.00 Uhr: reserviert für Spiele E- und D-Junioren	ab 2000 Uhr reserviert für Spiele der Senioren
Platz 2b Weiher			
Platz 2c Hang Gärten		F-Pool	
Platz 2d Hang Gruss		F-Pool	
Grusplatz			
Platz 1 / Seite Bahn		18.00 - 1915 Uhr: Goalietraining	
Platz 1 / Seite Parkplatz		F-Pool	
Schulhaus Ruopigen			

Dieser Plan gilt als Grundeinteilung - die konkreten Platzteilungen werden je nach Situationen angepasst (insb. bei schlechtem Wetter). Es gilt **IMMER**, was vor Ort auf dem Screen publiziert wird. ->Der Grusplatz ist als Alternative zu benutzen <-

### INFOS zum Trainingsplan

1. Trainingszeiten-Übergang an DI, MI und DO ist um 1850 Uhr!
2. Ruopigen 2 darf nur mit Nockenschuhen oder "Tausendfüssler" betreten werden.
3. Der zugeteilte Platz muss in jedem Fall pünktlich verlassen werden.
4. Testspiele sind nur an Samstagen oder Sonntagen und in Absprache mit Spiko möglich (ausgenommen 1. Mannschaft).

Prioritätenliste Training:  
 1. Prio: Aktiv 1\*; Junioren  
 1. St. Kl.;  
 2. Prio: Aktiv 2; Pool-Trainings  
 3. Prio: alle anderen Mannschaften

Version\_23/24\_2

Stand : 10.07.2023