



Trainingsplan FC Bonaduz Saison 2017/ 2018

Zeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Zeit
	Tuleu West		Tuleu Ost		Tuleu West		Tuleu Ost		Tuleu West		Tuleu Ost		Tuleu West		Tuleu Ost		Tuleu West		Tuleu Ost		
	S	N	W	O	S	N	W	O	S	N	W	O	S	N	W	O	S	N	W	O	
16.30 h																					16.30 h
16.45 h																					16.45 h
17.00 h																					17.00 h
17.15 h																					17.15 h
17.30 h						17:30									17:30						17.30 h
17.45 h	17:45				17:45	Da	17:45						17:45	Da		17:45					17.45 h
18.00 h	Go		18:00	18:00	G	Da	F						F	Da		E					18.00 h
18.15 h	Go		E	Db	G	Da	F						F	Da		E					18.15 h
18.30 h	Go	18:30	E	Db	G	Da	F						F	Da	18:30	E					18.30 h
18.45 h	Go	C	E	Db	G	Da	F						F	Da	C	E					18.45 h
19.00 h	Go	C	E	Db	19:00	19:00	19:00			19:00			19:00	19:00	C	19:00					19.00 h
19.15 h	Go	C	19:15	Db	19:15	19:15	19:00	19:15		Ge			19:15	19:15	C	19:00					19.15 h
19.30 h	19:30	C		19:30	1	Fr	B	V		Ge			1	Fr	C	B					19.30 h
19.45 h		C			1	Fr	B	V		Ge			1	Fr	C	B					19.45 h
20.00 h		20:00			1	Fr	B	V		Ge			1	Fr	20:00	B					20.00 h
20.15 h					1	Fr	B	V		Ge			1	Fr		B					20.15 h
20.30 h					1	Fr	20:30	V		20:30			1	Fr		20:30					20.30 h
20.45 h					1	Fr		V					1	Fr							20.45 h
21.00 h					21:00	21:00		21:00					21:00	21:00							21.00 h
21.15 h																					21.15 h
21.30 h																					21.30 h

Legende

1	1. Mannschaft	B	Junioren B
Fr	Frauen	C	Junioren C
V	Veteranen	D1	Junioren Da
Ge	Gentleman	D2	Junioren Db
Go	Goalie Training	E	Junioren E
		F	Junioren F
		G	Junioren G

➤ Die dunkelblauen Belegungszeiten müssen für die Markierung frei bleiben !

➤ Die Zeiten und Belegungen müssen strikte eingehalten werden.
Änderungswünsche sind an den Chef Trainingsplan zu richten!

➤ Spiel- und Schussübungen auf die Spieltore sind in unserem Interesse verboten!
Die Tore sind fahrbar (Ost) oder es können fahrbare aufgestellt werden!

➤ Bei gesperrten Feldern (nach langen Regenfällen) wechseln die Mannschaften selbständig auf das Eisfeld oder Nebefeld und sprechen sich untereinander ab!

Die Db-Junioren trainieren am Donnerstag in Rhäzüns