



Trainingsplan FC Bonaduz Saison 2023/24



Zeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					Zeit	
	Tuleu West		Tuleu Ost		Rhazüns	Tuleu West		Tuleu Ost		Rhazüns	Tuleu West		Tuleu Ost		Rhazüns	Tuleu West		Tuleu Ost		Rhazüns	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 h	
17/45 h																										17/45 h	
18/00 h	18:00	18:00	18:00			F	G	18:00	18:00			18:00	18:00	18:00	18:00	F										18/00 h	
18/15 h	Ea	E bcd	Db			F	G	C	Da			Db	Ea	E bcd	Da	C	F									18/15 h	
18/30 h	Ea	E bcd	Db			F	G	C	Da			Db	Ea	E bcd	Da	C	F									18/30 h	
18/45 h	Ea	E bcd	Db			F	G	C	Da			Db	Ea	E bcd	Da	C	F									18/45 h	
19/00 h	Ea	E bcd	Db			19:15	19:15	C	Da			19:00	Db	Ea	E bcd	Da	C	19:15								19/00 h	
19/15 h	19:30	19:30	19:30					19:30	19:30			Ge	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30								19/15 h	
19/30 h	19:30	19:30			19:30	19:30	19:30	19:30		19:30	Ge	19:30			19:30	19:30	19:30	19:30	19:30					19:30		19/30 h	
19/45 h	A	A			B	1	2	V		S	Ge	B			1	1	2	2	A					1		19/45 h	
20/00 h	A	A			B	1	2	V		S	Ge	B			1	1	2	2	A					1		20/00 h	
20/15 h	A	A			B	1	2	V		S	20:30	B			1	1	2	2	A					1		20/15 h	
20/30 h	A	A			B	1	2	V		S		B			1	1	2	2	A					1		20/30 h	
20/45 h	21:00	21:00			21:00	21:00	21:00	21:00		21:00		21:00			21:00	21:00	21:00	21:00	21:00						21:00		20/45 h
21/00 h																											21/00 h
21/15 h																											21/15 h

Legende:

1	1. Mannschaft	A	Junioren A
2	2. Mannschaft	B	Junioren B
S	Senioren (30+)	C	Junioren C
V	Veteranen (40+)	D	Junioren D
Ge	Gentleman	E	Junioren E
---	Goalie Training A-C	F	Junioren F
---	Goalie Training D	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!