



# Trainingsplan FC Bonaduz Saison 2022/23

Zeit	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					Zeit	
	Tuleu West		Tuleu Ost			Tuleu West		Tuleu Ost			Ems Rhäzüns	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	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 h
18/15 h																											18/15 h
18/30 h																											18/30 h
18/45 h																											18/45 h
19/00 h	19:00																										19/00 h
19/15 h	C																										19/15 h
19/30 h	C	19:30																									19/30 h
19/45 h	C	B																									19/45 h
20/00 h	C	B																									20/00 h
20/15 h	20:30	B																									20/15 h
20/30 h		B																									20/30 h
20/45 h		21:00																									20/45 h
21/00 h																											21/00 h
21/15 h																											21/15 h

Legende:

1	1. Mannschaft	--	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!