



Trainingsplan 2020/2021 (Schlechtwetter)

MONTAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus											Ca								Littau 2					
Platz 2b Weiher											Ca								Littau 2					
Platz 2c Hang Gärten											Cb								Frauen					
Platz 2d Hang Grus											Dc								Frauen					
Grusplatz											Cb / Dc > bei Engpass													
Platz 1 Ruopigen	/																							
Schulhaus Ruopigen	/																							

DIENSTAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus							E-Pool						Littau 1								A #			
Platz 2b Weiher							E-Pool						Littau 1								B #			
Platz 2c Hang Gärten							Da					Sen 30+							A					
Platz 2d Hang Grus							Db inkl. Goalietraining **					Sen 30+							B					
Grusplatz							Db bei Platzengpass												# ab 21.00 Uhr steht halber Platz zur Verfügung					
Platz 1 / Seite Bahn	/																							
Platz 1 / Seite Parkplatz	/																							
Info Goalietrainer	** bei Schlechtwetter Ausweichen auf Platz 1. Sollte das Training auf P1 nicht möglich sein, Integration bei den D-Junioren																							

MITTWOCH	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus	G-Pool (ab 15.30 Uhr)												U 80 / Sen 50+								Littau 2			
Platz 2b Weiher	G-Pool (ab 15.30 Uhr)						F-Pool / G-Pool														Littau 2			
Platz 2c Hang Gärten							F-Pool					Cb									Littau 3			
Platz 2d Hang Gruss							F-Pool					Cb									Littau 3			
Grusplatz	/																							
Platz 1 / Seite Bahn	/																							
Platz 1 / Seite Parkplatz	/																							
Schulhaus Ruopigen	/																							

DONNERSTAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus							Da						Littau 1								A			
Platz 2b Weiher							Db						Littau 1								A			
Platz 2c Hang Gärten							E-Pool					Ca								A / B				
Platz 2d Hang Gruss							E-Pool					Ca			@ Frauen						B			
Grusplatz							Db zusätzlich bei Engpass					Dc (wenn Ruopigenschulhaus gesperrt)			@ Frauen / A;B alternierend									
Platz 1 / Seite Bahn	/																							
Platz 1 / Seite Parkplatz	/																							
Schulhaus Ruopigen												Dc												

FREITAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus							F-Pool																	
Platz 2b Weiher							F-Pool																	
Platz 2c Hang Gärten							F-Pool																	
Platz 2d Hang Gruss							F-Pool																	
Grusplatz																								
Platz 1 / Seite Bahn	/																							
Platz 1 / Seite Parkplatz	/																							
Schulhaus Ruopigen																								

<p>WICHTIGE INFOS zum Trainingsplan</p> <p>Platz 1 ist für eine beschränkte Zahl Trainings & Spiele pro Woche freigegeben (Aktiv 1 / Junioren C - G)</p> <p>Die Weisungen der Stadt Luzern und der SPIKO sind verbindlich!</p> <p>Ruopigen 2 darf nur mit Nockenschuhen oder "Tausendfüssler" betreten werden.</p> <p>Spezielle Mannschafts- und Platzzuteilungen :</p> <p>pro Trainingseinheit sind bis 4 Mannschaften (D & E) eingeteilt</p> <p>@ Frauen trainieren nach den Sommer-/Osterferien auf der Anlage der Kantonsschule (1x; Do; Übergangszeit-Ruopigen)</p> <p>Die Pensionierten trainieren am Dienstagmorgen</p> <p>G-Pool-Training kann auch auf Platz 1 stattfinden (je nach Witterung)</p> <p>Bei Meisterschafts- oder Cup-Spielen ausweichen (Grusplatz; eventl. P1)</p>	<p>Trainingsplan-Nr.:</p> <p>vsw2.2020</p> <p>Ersetzt Plan vsw1.2020</p> <p>Stand : 12.08.2020</p>
Verbindliche Weisungen und Richtlinien der SPIKO zum Trainingsbetrieb siehe Blatt 1 oder Rückseite	