



### Trainingsplan 2020/2021 (Schönwetter)

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												Cb													
Platz 2b Weiher												Cb													
Platz 2c Hang Gärten												Dc													
Platz 2d Hang Grus												Dc													
Platz 2 Infos																									
Platz 1 / Seite Bahn												Ca													
Platz 1 / Seite Parkplatz												Ca													
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							Da					Sen 30+													
Platz 2b Weiher							Da					Sen 30+													
Platz 2c Hang Gärten							Goalietraining					Db													
Platz 2d Hang Grus												Db													
Platz 2 Infos																									
Platz 1 / Seite Bahn							E-Pool						Littau 1												
Platz 1 / Seite Parkplatz							E-Pool						Littau 1												
Schulhaus Ruopigen																									

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												Cb													
Platz 2b Weiher												Cb													
Platz 2c Hang Gärten												F-Pool **													
Platz 2d Hang Gruss												F-Pool **													
Platz 2 Infos																									
Platz 1 / Seite Bahn												F-Pool **													
Platz 1 / Seite Parkplatz												F-Pool **													
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													Ca												
Platz 2b Weiher													Ca												
Platz 2c Hang Gärten													Db												
Platz 2d Hang Gruss													Db												
Platz 2 Infos																									
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																									
Platz 2b Weiher																									
Platz 2c Hang Gärten																									
Platz 2d Hang Gruss																									
Platz 2 Infos																									
Platz 1 / Seite Bahn																									
Platz 1 / Seite Parkplatz																									
Schulhaus Ruopigen																									

<p><b>WICHTIGE INFOS zum Trainingsplan</b></p> <p>Platz 1 ist für eine <b>beschränkte Zahl Trainings &amp; Spiele</b> 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><b>Spezielle Mannschafts- und Platzzuteilungen :</b></p> <p><b>pro Trainingseinheit sind bis 4 Mannschaften (D &amp; E) eingeteilt</b></p> <p>@ Frauen trainieren nach den Sommer-/Osterferien 1x (Do) auf der Anlage der Kantonsschule &amp; 1x (Mo) 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><b>v2.2020</b></p> <p>Ersetzt Plan v1.2020</p> <p>Stand : 13.08.2020</p>
<p>Verbindliche Weisungen und Richtlinien der SPIKO zum Trainingsbetrieb siehe Blatt 1 oder Rückseite</p>	