



## Trainingsplan Saison 2022/2023 Vorrunde

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											C/b								B					
Platz 2b Weiher											C/b								B					
Platz 2c Hang Gärten											D-Rookies								Frauen					
Platz 2d Hang Grus											D-Rookies								Frauen					
Grusplatz																								
Platz 1 / Seite Bahn												C/a												
Platz 1 / Seite Parkplatz											C/a													
Schulhaus Ruopigen											FF-15													

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						D Juniors II						A					
Platz 2b Weiher							E-Pool						D Juniors II						A					
Platz 2c Hang Gärten							E-Pool						Sen 30+						Littau II					
Platz 2d Hang Grus							E-Pool						Sen 30+						Littau II					
Grusplatz							E-Pool od. D Juniors I																	
Platz 1 / Seite Bahn													Littau I											
Platz 1 / Seite Parkplatz							D Juniors I						Littau I											
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	18:50	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							U 80 / Sen 50+					B						
Platz 2b Weiher							F-Pool							U 80 / Sen 50+					B						
Platz 2c Hang Gärten							F-Pool							C/b					Littau III						
Platz 2d Hang Grus							F-Pool							C/b					Littau III						
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	18:50	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							C/a						A					
Platz 2b Weiher							E-Pool							C/a						A					
Platz 2c Hang Gärten							E-Pool							D Juniors II					Littau II						
Platz 2d Hang Grus							E-Pool od. D Juniors I							D Juniors II					Littau II						
Grusplatz							D Juniors I od. E-Pool						FF-15 (alternative zu Kanti)						A als zusätzlicher Platz oder Frauen						
Platz 1 / Seite Bahn							D Juniors I od. E-Pool							Littau I											
Platz 1 / Seite Parkplatz														Littau I											
Kantonsschule													FF-15						Frauen						
Schulhaus Ruopigen													ab 1830 Uhr: D-Rookies												

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	19:10	19:15	19:30	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 Grus																								
Grusplatz																								
Platz 1 / Seite Bahn																								
Platz 1 / Seite Parkplatz																								
Schulhaus Ruopigen																								

SAMSTAG	08:45	09:00	09:30	10:30
Platz 2c Hang Gärten		G-Pool		
Platz 2d Hang Grus		G-Pool		

Dieser Plan gilt als Grundeinteilung - die konkreten Platzteilungen werden je nach Situationen angepasst (insb. bei schlechtem Wetter). Es gilt IMMER, was vor Ort auf dem Screen publiziert wird. ->Der Grusplatz ist als Alternative zu benutzen <-

### INFOS zum Trainingsplan

1. Trainingszeiten-Übergang an DI, MI und DO ist um 1850 Uhr!
2. Ruopigen 2 darf nur mit Nockenschuhen oder "Tausendfüssler" betreten werden.
3. Der zugeteilte Platz muss in jedem Fall pünktlich verlassen werden.
4. Testspiele sind nur an Samstagen oder Sonntagen und in Absprache mit Spiko möglich (ausgenommen 1. Mannschaft).

Prioritätenliste Training:  
 1. Prior: Aktiv 1\*; Junioren  
 1.St.Kl.;  
 2. Prior: Aktiv 2; Pool-Trainings  
 3. Prior: alle anderen Mannschaften

Version\_22/23\_1

Ersetzt Plan\_20/21\_4

Stand : 09.07.2022