Trainingsplan gültig ab 22. April 2024

22.04.24

Montag

	Platz Büel		Platz Friedberg		Platz Lindenberg		Platz Hirschberg		Andwil	Herisau	Waldkirch Platz 2	Platz 4				Platz 5				Platz 6	
	Teil a	Teil b	Teil a	Teil b	Teil a	Teil b			Platz 2	Alpsteinstr.	1/2 Platz	Teil a	Teil b	Teil c	Teil d	Teil a	Teil b	Teil c	Teil d	Teil a	Teil b
17.15 - 17.30																					
17.30 - 17.45	Jun. Ea Keine Garderobe / 17:30 - 19:00		FF12 Keine Garderobe 17:30 - 19:00						Jun. Fa & Fc / 17:30 - 19:15 7 keine Garderoben												
17.45 - 18.00																					
18.00 - 18.15		Jun. Eb Keine Garderobe / 18:00 - 19:30		Junioren C2a Keine Garderobe 18:00 - 19:30		Jun. Db Keine Garderobe / 18:00 - 19:30	Jun. G Pool Keine Garderobe 18:00 - 19:15									YLC Garderobe 5 18:00 - 19:30					
18.15 - 18.30																					
18.30 - 18.45					Jun. Da Keine Garderobe / 18:30 - 20:00							YLB Garderobe 9 / 18:30 - 20:00									
18.45 - 19.00																					
19.00 - 19.15											1. Mannschaft 19:00 - 20:30										TH TR Jun. A - C / 18:00 - 20:30
19.15 - 19.30																					
19.30 - 19.45									Senioren 40+ & 50+ / 19:30 - 21:00 / keine Garderobe	Frauen 2 / 19:30 - 21:00, GR 1 BW				Jun. A1 Garderobe 8 / 19:30 - 21:00							
19.45 - 20.00																					
20.00 - 20.15																					
20.15 - 20.30																					
20.30 - 20.45											2. Mannschaft 20:30 - 22:00										
20.45 - 21.00																					
21.00 - 21.15																					
21.15 - 21.30																					
21.30 - 21.45																					
21.45 - 22.00																					

Dienstag

	Platz Büel		Platz Friedberg		Platz Lindenberg		Platz Hirschberg		Andwil	Herisau	Waldkirch Platz 2	Platz 4				Platz 5				Platz 6	
	Teil a	Teil b	Teil a	Teil b	Teil a	Teil b			Platz 2	Alpsteinstr.	1/2 Platz	Teil a	Teil b	Teil c	Teil d	Teil a	Teil b	Teil c	Teil d		
17.15 - 17.30																					
17.30 - 17.45																					
17.45 - 18.00																					
18.00 - 18.15	Jun. Ec Keine Garderobe 18:00 - 19:30		FF15 Keine Garderobe / 18:00 - 19:30	TH TR D & FF15 Keine Garderobe	Jun. Dc Keine Garderobe 18:00 - 19:30		Jun. Fb Keine Garderobe 18:00 - 19:15									Junioren C2b Garderobe 5 18:00 - 19:30					
18.15 - 18.30																					
18.30 - 18.45																					
18.45 - 19.00																				Goalitraining Frauen 19:30 - 21:00	
19.00 - 19.15																					
19.15 - 19.30												Jun. B2 Garderobe 6 / 19:00 - 20:30				YLB Garderobe 9 18:30 - 20:00					
19.30 - 19.45									Herren 3 / 19:30 - 21:00 / keine Garderoben	Frauen 1 19:30 - 21:00, GR 1 BW				YLA Garderobe 10 / 19:30 - 21:00							
19.45 - 20.00																					
20.00 - 20.15																Senioren 30+ Garderobe 8 20:00 - 21:30					
20.15 - 20.30																					
20.30 - 20.45											2. Mannschaft 20:30 - 22:00										
20.45 - 21.00																					
21.00 - 21.15																					
21.15 - 21.30																					
21.30 - 21.45																					
21.45 - 22.00																					

	Mittwoch																																			
	Platz Büel				Platz Friedberg				Platz Lindenberg				Platz Hirschberg				Andwil		Herisau		Waldkirch Platz 2				Platz 4				Platz 5				Platz 6			
	Teil a		Teil b		Teil a		Teil b		Teil a		Teil b						Platz 2		Alpsteinstr.		1/2 Platz				Teil a	Teil b	Teil c	Teil d	Teil a	Teil b	Teil c	Teil d				
17.15 - 17.30																	Jun. Fa / 17:00 - 18:30 / keine Garderoben																			
17.30 - 17.45																																				
17.45 - 18.00																																				
18.00 - 18.15					FF12 Keine Garderobe / 18:00 - 19:30		TH TR C Keine Garderobe																						YLC Garderobe 5 18:00 - 19:30							
18.15 - 18.30																																				
18.30 - 18.45									Jun. Da Keine Garderobe 18:30 - 20:00																											
18.45 - 19.00																																				
19.00 - 19.15																					1. Mannschaft 19:00 - 20:30															
19.15 - 19.30																																				
19.30 - 19.45																			Frauen 2 / 19:30 - 21:00, GR 1 BW										Junioren A1 Garderobe 10 19:30 - 21:00							
19.45 - 20.00																																				
20.00 - 20.15																																				
20.15 - 20.30																																				
20.30 - 20.45																																				
20.45 - 21.00																																				
21.00 - 21.15																																				
21.15 - 21.30																																				
21.30 - 21.45																																				
21.45 - 22.00																																				

	Donnerstag																																			
	Platz Büel				Platz Friedberg				Platz Lindenberg				Platz Hirschberg				Andwil		Herisau		Waldkirch Platz 2				Platz 4				Platz 5				Platz 6			
	Teil a		Teil b		Teil a		Teil b		Teil a		Teil b						Platz 2		Alpsteinstr.		1/2 Platz				Teil a	Teil b	Teil c	Teil d	Teil a	Teil b	Teil c	Teil d				
17.15 - 17.30																																				
17.30 - 17.45																																				
17.45 - 18.00																																				
18.00 - 18.15	Jun. Ea Keine Garderobe / 18:00 - 19:30		Jun. Eb Keine Garderobe / 18:00 - 19:30		FF15 Keine Garderobe / 18:00 - 19:30		Junioren C2a Keine Garderobe / 18:00 - 19:30				Jun. Db Keine Garderobe / 18:00 - 19:30		Jun. Fb & Fc Keine Garderobe 18:00 - 19:15												YLC Garderobe 5 18:00 - 19:30											
18.15 - 18.30																																				
18.30 - 18.45									Jun. Da Keine Garderobe / 18:30 - 20:00																				YLB Garderobe 9 / 18:30 - 20:00							
18.45 - 19.00																																				
19.00 - 19.15																																				
19.15 - 19.30																																				
19.30 - 19.45	TH TR Jun. E / 18:00 - 19:30																Herren 3 / 19:30 - 21:00 / keine Garderoben		Frauen 1 / 19:30 - 21:00, GR 1 BW						YLA Garderobe 10 19:30 - 21:00								B2 Garderobe 6 / 19:00 - 20:30			
19.45 - 20.00																																				
20.00 - 20.15																																				
20.15 - 20.30																																				
20.30 - 20.45																																				
20.45 - 21.00																																				
21.00 - 21.15																																				
21.15 - 21.30																																				
21.30 - 21.45																																				
21.45 - 22.00																																				

	Freitag																																	
	Platz Büel				Platz Friedberg				Platz Lindenberg				Platz Hirschberg				Andwil		Herisau		Waldkirch Platz 2				Platz 4				Platz 5				Platz 6	
	Teil a		Teil b		Teil a		Teil b		Teil a		Teil b						Platz 2		Alpsteinstr.		1/2 Platz				Teil a	Teil b	Teil c	Teil d	Teil a	Teil b	Teil c	Teil d		
17.15 - 17.30																																		
17.30 - 17.45																																		
17.45 - 18.00																																		
18.00 - 18.15	Jun. Ec Keine Garderobe 18:00 - 19:30								Jun. Dc Keine Garderobe 18:00 - 19:30																								Junioren C2b Garderobe 5 18:00 - 19:30	
18.15 - 18.30																																		
18.30 - 18.45																																		
18.45 - 19.00																																		
19.00 - 19.15																					1. Mannschaft 19:00 - 20:30													
19.15 - 19.30																																		
19.30 - 19.45																			Frauen Pool - Training / 19:30 - 21:00, GR 1 BW										Junioren YLA Garderobe 10 19:30 - 21:00					
19.45 - 20.00																																		
20.00 - 20.15																																		
20.15 - 20.30																																		
20.30 - 20.45																					2. Mannschaft 20:30 - 22:00													
20.45 - 21.00																																		
21.00 - 21.15																																		
21.15 - 21.30																																		
21.30 - 21.45																																		
21.45 - 22.00																																		