Trainingsplan gültig ab 22. Juli 2024

25.07.24

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. Fc Keine Garderobe 18:00 - 19:15						Jun. Ec & Fb 17:30 - 19:00 keine Garderobe												
17.45 - 18.00																					
18.00 - 18.15	Jun. Ea Keine Garderobe 18:00 - 19:30			Junioren C1 Keine Garderobe 18:00 - 19:30	Junioren Db Keine Garderoben 18:00 - 19:30		Jun. G Pool Keine Garderobe 18:00 - 19:15									YLC Garderobe 5 18:00 - 19:30					
18.15 - 18.30												Jun. Eb Garderobe 3 18:15 - 19:45									
18.30 - 18.45																					
18.45 - 19.00																					
19.00 - 19.15																					
19.15 - 19.30																				TH TR 1. Mann. 19:15 - 20:45	
19.30 - 19.45									Senioren 40+ & 50+ / 19:30 - 21:00 / keine Garderobe	Frauen 2 / 19:30 - 21:00, GR 1 BW		YLB Garderobe 9 19:30 - 21:00	Jun. YLA Garderobe 10 19:30 - 21:00			1. Mannschaft Garderobe 7 19:15 - 20:45					
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																					

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. Ed Keine Garderobe 18:00 - 19:30		FF12 Keine Garderobe 18:00 - 19:30	Jun C2 Keine Garderobe 18:00 - 20:00	Jun. Dc Keine Garderobe 18:00 - 19:30	Jun. Da Keine Garderobe 18:15 - 19:45	Jun. Fa Keine Garderobe 18:00 - 19:15									YLC Garderobe 5 18:00 - 19:30				FF15 Garderobe 2 18:00 - 19:30	
18.15 - 18.30																					
18.30 - 18.45																					
18.45 - 19.00																					
19.00 - 19.15												Jun. B2 Garderobe 10 19:00 - 20:30									
19.15 - 19.30																					
19.30 - 19.45										Frauen 1 19:30 - 21:00, GR 1 BW			YLB Garderobe 9 19:30 - 21:00			Senioren 30+ Garderobe 8 19:30 - 21:00				FF17 Garderobe 4 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	3. Mann. Garderobe 6 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																						
17.30 - 17.45																						
17.45 - 18.00																						
18.00 - 18.15			Jun C2 Keine Garderobe 18:00 - 20:00				Jun. Fc keine Garderobe 18:00 - 19:15															
18.15 - 18.30																						
18.30 - 18.45					Junioren Db Keine Garderoben 18:00 - 19:30																	
18.45 - 19.00																						
19.00 - 19.15											Jun. A1 19:00 - 20:30											
19.15 - 19.30																	1. Mannschaft Garderobe 7 19:15 - 20:45					
19.30 - 19.45										Frauen 2 / 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																						
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									Jun. Ec 17:00 - 18:30 keine Garderobe													
17.30 - 17.45																						
17.45 - 18.00																						
18.00 - 18.15	Jun. Ea Keine Garderobe 18:00 - 19:30		FF12 Keine Garderobe 18:00 - 19:30	Junioren C1 Keine Garderobe 18:00 - 19:30	Jun. Dc Keine Garderobe 18:00 - 19:30		Jun. Fa & Fb Keine Garderobe 18:00 - 19:15						YLC Garderobe 5 18:00 - 19:30								FF15 Garderobe 2 18:00 - 19:30	
18.15 - 18.30		Jun. Eb Keine Garderobe 18:15 - 19:45				Jun. Da Keine Garderobe 18:15 - 19:45																
18.30 - 18.45																						
18.45 - 19.00																						
19.00 - 19.15																			Jun. B2 Garderobe 8 19:00 - 20:30			
19.15 - 19.30																						
19.30 - 19.45										Frauen 1 / 19:30 - 21:00, GR 1 BW			YLA Garderobe 10 19:30 - 21:00				YLB Garderobe 9 / 19:30 - 21:00				FF17 Garderobe 4 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								3. Mann. Garderobe 6 20:30 - 22:00			
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. Ed Keine Garderobe 18:00 - 19:30				Jun C2 Keine Garderobe 18:00 - 20:00																													
18.15 - 18.30																																		
18.30 - 18.45																																		
18.45 - 19.00																																		
19.00 - 19.15																																		
19.15 - 19.30																																		
19.30 - 19.45																			Frauen Pool - Training / 19:30 - 21:00, GR 1 BW										1. Mannschaft Garderobe 7 19:15 - 20:45				Jun. A1 Garderobe 5 19:00 - 20:30	
19.45 - 20.00																																		
20.00 - 20.15																									Spiele									
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																																		