

# Trainingsplan FC Gerzensee Vorrunde 2023/24 (Kunstrasen)



Zeit / Tag	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Hälfte 1	Hälfte 2	Hälfte 1	Hälfte 2	Hälfte 1	Hälfte 2	Hälfte 1	Hälfte 2	Hälfte 1	Hälfte 2
15.45 Uhr										
16.00 Uhr										
16.15 Uhr										
16.30 Uhr										
16.45 Uhr										
17.00 Uhr										
17.15 Uhr			<b>Torhüter F-D</b> 17.00 - 18.00		<b>F-Junioren</b> 16.45 - 18.00					
17.30 Uhr										
17.45 Uhr										
18.00 Uhr										
18.15 Uhr	<b>Db-Junioren</b> 18.00 - 19.00			<b>E-Junioren</b> 17.30 - 19.00			<b>C-Junioren</b> 17.45 - 19.00			
18.30 Uhr			<b>C-Junioren</b> 18.00 - 19.30			<b>Db-Junioren</b> 18.00 - 19.30			<b>E-Junioren</b> 18.00 - 19.30	
18.45 Uhr										
19.00 Uhr		<b>Da-Junioren</b> 18.30 - 20.00			<b>Da-Junioren</b> 18.30 - 20.00					
19.15 Uhr										
19.30 Uhr	<b>B-Junioren</b> 19.00 - 20.30						<b>B-Junioren + Torhüter C+B</b> 19.00 - 20.15 19.00 - 19.30			
19.45 Uhr										
20.00 Uhr			<b>1. Mannschaft + Torhüter</b> 19.30 - 21.15			<b>Trainings- gruppe Aktive</b> 19.30 - 20.45				
20.15 Uhr										
20.30 Uhr		<b>2. Mannschaft</b> 20.00 - 21.30			<b>2. Mannschaft</b> 20.00 - 21.30					
20.45 Uhr							<b>1. Mannschaft</b> 20.15 - 21.45			
21.00 Uhr										
21.15 Uhr										
21.30 Uhr										
21.45 Uhr										
22.00 Uhr										

## Trainings

### Aktive

Team	Training 1	Training 2
1. Mannschaft	Di, 19.45 - 21.15	Do, 20.15 - 21.45
2. Mannschaft	Mo, 20.00 - 21.30	Mi, 20.00 - 21.30

### Junioren

Team	Training 1	Training 2
B-Junioren	Mo, 19.00 - 20.30	Do, 20.15 - 21.45
C-Junioren	Di, 18.00 - 19.30	Do, 17.45 - 19.00
Da-Junioren	Mo, 18.30 - 20.00	Mi, 18.30 - 20.00
Db-Junioren	Mo, 18.00 - 19.00	Mi, 18.00 - 19.30
E-Junioren	Di, 17.30 - 19.00	Fr, 18.00 - 19.30
Fa-Junioren	Mi, 16.45 - 18.00	
Fb-Junioren	Mi, 16.45 - 18.00	
Bambini	Mi, 16.00 - 17.00	

### Torhüter

Team	Training
Torhüter Aktive	Di, 19.30 - 20.15
Torhüter (C+B)	Do, 19.00 - 19.30
Torhüter (F-D)	Di, 17.00 - 18.00