

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Winter -						
---	--	--	--	--	--	--

KR = Kunstrasen

[illegible]

NR = Naturrasen / Laufbahn

Ist der Naturrasen **GESPERRT**, sind die Ausweichplätze auf Asche zu nutzen.

Anmerkung: Sommer / Winter Platzbelegung (im Winter gehen die G/F-Jugend in die Halle, somit werden diese Zeitfenster dann anderweitig vergeben).

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Winter -									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

KA = Kleine Asche

[illegible]

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Winter -

GA = grosse Asche

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
C2 18:30 - 20 Uhr Ausweichplatz	C-Mädchen 18-19:30 Uhr Ausweichplatz			F-Mädchen 17:20-18:30 Ausweichplatz		D-Mädchen (17:30 - 19 Uhr) Ausweichplatz		D2 16:30 - 18:00 Uhr		E3 16:30-17:30 Uhr Winter Ausweichplatz						D1 17:00 - 18:30 Uhr			
				B-Mädchen 18:30 - 20 Uhr Ausweichplatz								B1 18:30 - 20 Uhr (Ausweichplatz)							

Grundsätze der Platzbelegung:

1. Bis E-Junioren: Feldgröße $\frac{1}{4}$, sollte die Mannschaftsgröße 20 Spieler überschreiten $\frac{1}{2}$
2. Ab D-Junioren Feldgröße $\frac{1}{2}$
3. Die Ascheplätze müssen mit belegt werden (Auslastung muss Nachwiesen werden)
4. Gleiche Verteilung Asche (jede Mannschaft geht 1mal die Woche auf Asche)
5. Jede Mannschaft hat die Möglichkeit 1mal die Woche auf Spielfeldgröße zu Trainieren

Sommerferien
17:00 - 18:00 Uhr Rope Skipping

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2024/2025 - Winter -							
NRT = Naturrasen Trainingswiese (hinter KR)							
Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag		
Pilates (Mirja) 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr	Rehasport (Mirja) 8:45 -10:30 Uhr						
		TW 1 16:00 - 18.00 Uhr	Rehasport (Mirja) 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr		F5 (Thierry Epal) 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr		
			Pilates (Mirja) 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr				
Zirkeltraining (Pia) 18:30 Uhr bis 19:45 Uhr	Yoga (Mirja) 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr	Rückenfit (Mirja) 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr		Fitness (Mirja) 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr			
				Yoga (Carolin) 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr			
Sommerferien 2024 Rehasport, Pilates, Fitness und Yoga (durchgehend)		Sommerferien 2024 31.07., 07.08.,14.08. und 21.08.24 (Rehasport+Rückenfit) TW Training pausiert in den Ferien		Sommerferien 2024 11., 18. und 25.07.24 (Pilates, Fitness, Yoga)			