

FC Littau; Trainingsplan Saison 2011/2012



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Platz 1 oben			Kicki Boys 16.30 - 18.30 Garderobe 6				Platz 1 oben
	Aktiv 1 18.45 - 20.45 Garderoben 1, 3	Aktiv 1 18.45 - 20.45 Garderoben 1, 3	-	Aktiv 1 18.45 - 20.45 Garderoben 1, 3			
Platz 1 unten	Junioren Ca 18.45 - 20.15 Garderobe #6			Junioren Fa 17.15 - 18.45 Garderoben 4			Platz 1 unten
	Frauen ** 20.15 - 21.45 Garderobe (6)	Aktiv 1 18.45 - 20.45 Garderoben 1, 3	Junioren Ca 18.45 - 20.15 Garderobe 4	Aktiv 1 18.45 - 20.45 Garderoben 1, 3			
Platz 2a (Hang)	Junioren Db 9 18.00 - 19.30 Garderobe 2	Junioren Da/Ed 2) 17.45 - 19.15 Garderobe 2	Junioren Fb/Fc 17.15 - 18.45 Garderoben 1	Junioren Ea/Ed 2) 17.15 - 18.45 Garderobe 6	Junioren Fb/Fc 17.15 - 18.45 Garderobe 2	Junioren Ba 09.30 - 10.30 Garderobe 4	Platz 2a (Hang)
	Junioren Bb 18.45 - 20.15 Garderobe 5	Senioren 18.45 - 20.15 Garderobe 6	U80 18.45 - 20.15 Garderobe 2	Junioren Da 9 18.45 - 20.15 Garderobe 5			
	Aktiv 2 20.15 - 21.45 Garderobe 4	Junioren A 20.15 - 21.45 Garderobe 4	Aktiv 2 20.15 - 21.45 Garderobe 1	Junioren A 20.15 - 21.45 Garderobe 6	Aktiv 4 18.45 - 19.30 Garderobe 4		
Platz 2b (Clublokal)	Goalietraining 17.15 - 20.00 Garderobe 3	Junioren Ea/Ed 2) 17.15 - 18.45 Garderobe 2	Junioren Dc 9 17.15 - 18.45 Garderobe 3	Junioren Eb/Ed 2) 17.15 - 18.45 Garderobe 6			Platz 2b (Clublokal)
	Junioren Cb 18.45 - 20.15 Garderobe 2	Junioren Cc 18.45 - 20.15 Garderobe 5	Junioren Cb 18.45 - 20.15 Garderobe 5	Junioren Bb 18.45 - 20.15 Garderobe 2	Junioren Ec 17.15 - 18.45 Garderobe 3		
	Aktiv 4 20.15 - 21.45 Garderobe 6	Junioren Ba 20.15 - 21.45 Garderobe 2	Aktiv 3 20.15 - 21.45 Garderobe 6	Junioren Ba 20.15 - 21.45 Garderobe 4			
Ruopigen Schulhaus	Junioren Eb 17.30 - 19.00 Garderobe 2*	Junioren Fa 17.15 - 18.45 Garderobe 2*	Junioren Dd 9 18.00 - 19.30 Garderobe 3*	Junioren Db 9 18.00 - 19.30 Garderobe 6*			Ruopigen Schulhaus
	Junioren Dc 9 18.15 - 19.45 Garderobe 4*						
Dorf	Junioren Ec 17.15 - 18.45 Garderobe 6*	Junioren F1 17.15 - 18.45 Garderobe 6*		Junioren F1 17.15 - 18.45 Garderobe 6*	Garderobenzuteilung provisorisch! Nach dem Umziehen > Kleider mannschaftsweise zusammenhängen!!!!		Dorf
Kanti **	Frauen 18.30 - 20.30 Garderobe -			Junioren Cc 18.00 - 20.00 Garderobe -			Kanti **
WICHTIG	WICHTIG: Platz 1 ist nur für eine beschränkte Zahl Trainings und Spiele pro Woche freigegeben Die Weisungen der Stadt Luzern und der SPIKO sind verbindlich! Ruopigen 2 darf nur mit Nockenschuhen oder "Tausendfüssler" betreten werden. 2) 3 Mannschaften auf P2 => Di: Jun Da/Ea/Ed; Do: Jun Ea/Eb/Ed (17.15 - 18.45) ** Nur wenn Kanti gesperrt !! # wenn Frauen auf der Kanti-Anlage trainieren					Trainingsplan-Nr.: v2.2012 Ersetzt Planv1.2012 Stand : 18.08.2011	WICHTIG
	Garderobe 6* zum Duschen*						
Verbindliche Weisungen und Richtlinien der SPIKO zum Trainingsbetrieb siehe Blatt 1							