

# Trainingsplan

Rückrunde 2016 **gültig ab 21.08.2016**

## Sportanlage Buchlern

Tag / Zeit	Trainigseinheiten														AW 11	AW 7	AW 7
Mo. 16.00 / 17.45																	
Mo. 17.45 / 19.15	Mäd. E	Mäd. Da	Mäd. Db	Cb	Dc	Eb	Ed	C	D	E	C						
Mo. 19.15 / 20.45	1	3	Frauen 1	1	2												
Di. 16.00 / 17.45																	
Di. 17.45 / 19.15	Ca	Cc	Da	Db	Ea	Ec	50+	Ca	Cb	Da	Db	F			RED SOX	RED SOX	RED SOX
Di. 19.15 / 20.45	1	2	Frauen 2	Frauen A	40+	30+	1	Aa	Ba	Bb	1	1	50+		RED SOX	RED SOX	RED SOX
Mi. 16.00 / 17.45	F	G															
Mi. 17.45 / 19.15	Mäd. Ca	Mäd. Cb	Mäd. Cc	Mäd. Da	Mäd. Db	Mäd. E	Cb	Eb	Ee	F	Da/Db	E	C	D / E		RED SOX	RED SOX
Mi. 19.15 / 20.45	Frauen 1	Frauen B	A	B	1	2	1	30+	40+	Manpower						RED SOX	RED SOX
Do. 16.00 / 17.45																	
Do. 17.45 / 19.15	Ca	Cc	Da	Db	Dc	Ea	Ec / Ed	Ca	Cb	Da / Db	Ea	Eb	F	D	RED SOX	RED SOX	RED SOX
Do. 19.15 / 20.45	1	2	3	A	B	Frauen 2	Frauen A	Aa	Ba	Bb	1	2	30+	1	RED SOX	RED SOX	RED SOX
Fr. 16.00 / 17.45																	
Fr. 17.45 / 19.15	Mäd. Ca	Mäd. Cb	Mäd. Cc	E	F	C	Da	Db	Ea	Eb	F						
Fr. 19.15 / 20.45	Frauen 1	Frauen B	1	2	Aa	Ba	Sen	1									
															RED SOX	RED SOX	RED SOX

Club`s	Altstetten	Galatasaray	United	Hajduk	Red Sox
Club`s	Manpower	Hellas	Hakoah		

### Wichtiges

**Trainingswechsel 19:15 Uhr (auf dem Feld)**

**Spiele unter der Woche sind im Club zu organisieren. Das heisst eine oder zwei Mannschaften müssen ein alternativ Training machen. Damit wir die Garderoben und einen freien Spielplatz haben.**

**Abmelden wenn die Trainingseinheit nicht gebraucht wird**

**VERSA - Richtlinien sind strikte einzuhalten.**

**Schlechtwettertraining : Prioritätenliste der Hausordnung Sportamt**

**Trainingseinteilung - Grundlage ist die Hausordnung der Sportanlage Buchlern. Erarbeitet mit Stadt Züricher Fussballverband.**

**Bei schlechtem Wetter / Terrain sind Platzverschiebungen oder Platzsperrungen möglich.**

**Dann bitte ich euch ein Alternativprogramm zu trainieren und dem Vereinsabwart seine Anweisungen zu folgen**

**Die Garderoben pünktlich verlassen so das die Mannschaften welche das Training beendet haben sich umziehen können. Danke!**

**Aenderungen bitte sofort dem Betriebsleiter melden !**