

Trainingsplan Januar - Juli 2007 Damen 3.Liga

JANUAR			FEBRUAR			MÄRZ			APRIL		
Mo	1	kein Training	Do	1	Schlittschuhlaufen Deutweg*	Do	1	Training	So	1	MS
Di	2		Fr	2		Fr	2		Mo	2	
Mi	3		Sa	3	Hallenturnier FC Bühler, BS 10:15	Sa	3		Di	3	Training
Do	4		So	4		So	4		Mi	4	
Fr	5		Mo	5	Hallentraining	Mo	5		Do	5	Training
Sa	6		Di	6		Di	6	Training	Fr	6	
So	7		Mi	7		Mi	7		Sa	7	
Mo	8	Hallentraining	Do	8	Lauftraining	Do	8	Training	So	8	Ostern
Di	9		Fr	9		Fr	9		Mo	9	
Mi	10		Sa	10		Sa	10		Di	10	Training
Do	11		So	11		So	11		Mi	11	
Fr	12		Mo	12	Hallentraining	Mo	12		Do	12	Training
Sa	13		Di	13		Di	13	Training	Fr	13	
So	14		Mi	14		Mi	14		Sa	14	
Mo	15	Hallentraining	Do	15	Lauftraining	Do	15	Training	So	15	MS
Di	16		Fr	16		Fr	16		Mo	16	
Mi	17		Sa	17		Sa	17	Trainingsweekend in Elgg	Di	17	Training
Do	18		So	18		So	18	Trainingsweekend in Elgg	Mi	18	
Fr	19		Mo	19	Hallentraining	Mo	19		Do	19	Training
Sa	20		Di	20		Di	20	Training	Fr	20	
So	21		Mi	21		Mi	21		Sa	21	
Mo	22	Hallentraining	Do	22	Lauftraining	Do	22	Training	So	22	MS
Di	23		Fr	23		Fr	23		Mo	23	
Mi	24		Sa	24		Sa	24		Di	24	Training
Do	25	Schneeschuhenlaufen Gyrenbad*	So	25		So	25	Testspiel, BS 12:30	Mi	25	
Fr	26		Mo	26		Mo	26		Do	26	Training
Sa	27		Di	27	Training	Di	27	Training	Fr	27	
So	28		Mi	28		Mi	28		Sa	28	
Mo	29	Hallentraining				Do	29	Training	So	29	MS
Di	30					Fr	30		Mo	30	
Mi	31					Sa	31				

- Hallentraining 20:15 Uhr bis 21:45 Uhr in der alten Turnhalle Dorf in Elgg
- Lauftraining draussen 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr im Sportplatz im See
- Training 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr im Sportplatz im See
- Schulferien Elgg

*Schneeschuhenlaufen Gyrenbad: BS 19:00 Sportplatz im See

*Schlittschuhlaufen: BS 19:30 Sportplatz im See oder 19:45 Sporthalle Deutweg

MAI			JUNI			JULI		
Di 1	kein Training, Tag der Arbeit		Fr 1			So 1	MS	
Mi 2			Sa 2			Mo 2		
Do 3	Training		So 3	MS		Di 3		
Fr 4			Mo 4			Mi 4		
Sa 5			Di 5	Training		Do 5	kein Training	
So 6	MS		Mi 6			Fr 6	Grümpi Elgg	
Mo 7			Do 7	Training		Sa 7	Grümpi Elgg	
Di 8	Training		Fr 8			So 8	Grümpi Elgg	
Mi 9			Sa 9			Mo 9		
Do 10	Training		So 10	MS		Di 10		
Fr 11			Mo 11			Mi 11		
Sa 12			Di 12	Training		Do 12		
So 13	MS		Mi 13			Fr 13		
Mo 14			Do 14	Training		Sa 14		
Di 15	Training		Fr 15			So 15	Ferien	↑
Mi 16			Sa 16			Mo 16		
Do 17	kein Training, Auffahrt		So 17	MS		Di 17		
Fr 18			Mo 18			Mi 18		
Sa 19			Di 19	Training		Do 19		
So 20	MS		Mi 20			Fr 20		
Mo 21			Do 21	Training		Sa 21		
Di 22	Training		Fr 22			So 22		
Mi 23			Sa 23			Mo 23		
Do 24	Training		So 24	MS		Di 24		
Fr 25			Mo 25			Mi 25		
Sa 26			Di 26	Training		Do 26		
So 27	Pfingsten	↕	Mi 27			Fr 27		
Mo 28			Do 28	Training		Sa 28		
Di 29	Training		Fr 29			So 29		
Mi 30			Sa 30			Mo 30		
Do 31	Training					Di 31		