



## Hallentrainingsplan Sporthalle Chrüz matt

Saison 2011 / 2012

### Hallentraining Freitag

Freitag	Gruppe 1	Freitag	Gruppe 2
17.00 - 18.15 Uhr	E- Junioren	17.00 - 18.15 Uhr	C- Selection
18.15 - 19.30 Uhr	B 2 -Selection	18.15 - 19.30 Uhr	B 1 -Selection
19.30 - 20.45 Uhr	A - Selection	19.30 - 20.45 Uhr	1. Mannschaft
20.45 - 22.00 Uhr	Senioren/Veteranen	20.45 - 22.00 Uhr	2. Mannschaft

Mit dem **6. Januar 2012** wechseln die Trainingszeiten: **Gruppe 1: A-Selection – Senioren/Veteranen**  
**Gruppe 2: 1.Mannschaft – 2.Mannschaft**

#### Trainingsdaten Gruppe 1

04. / 18. November 2011  
02. / 16. / 30. Dezember  
13. / 27. Januar 2012  
10. Februar  
02. / 16. / 30. März

#### Trainingsdaten Gruppe 2

11. / 25. November 2011  
9. / 23. Dezember  
6. / 20. Januar 2012  
3. / 24. Februar  
9. / 23. März

**Ziel:** Die Sporthalle ist an den vorgegebenen Daten immer durch den FCD belegt.

### Hallentraining Samstag (Sporthalle)

Samstag	Gruppe 1	Samstag	Gruppe 2
09.00 - 11.00 Uhr	Piccolos	09.00 - 11.00 Uhr	Da: 09.00 Uhr Db: 10.00 Uhr

#### Trainingsdaten Gruppe 1

05. / 19. November 2011  
17. Dezember  
28. Januar 2012 (1.Mannschaft)  
11. Februar  
3. März (1.Mannschaft)  
10. / 24. März

#### Trainingsdaten Gruppe 2

12. / 26. November 2011  
10. / 31. Dezember  
21. Januar 2012  
25. Februar  
17. März

**Wichtig:** Absprachen über die Verschiebungen der Benützung können unter den Mannschaftsverantwortlichen direkt vorgenommen werden.



## Hallentrainingsplan „neue Turnhalle“

Saison 2011 / 2012

### Hallentraining Samstag (neue Turnhalle)

Samstag	Gruppe 1	Samstag	Gruppe 2
09.00 – 11.00 Uhr	Db: 09.00 Uhr Da: 10.00 Uhr	09.00 - 11.00 Uhr	Piccolos

#### Trainingsdaten Gruppe 1

5. / 19. November 2011  
03. / 17. Dezember  
7. / 28. Januar 2012  
11. / 18. Februar  
3. / 10. / 24. März

#### Trainingsdaten Gruppe 2

12. / 26. November 2011  
10. / 31. Dezember  
14. / 21. Januar 2012  
4. / 25. Februar  
17. / 31. März

### Kraftraum Sporthalle

Der Kraftraum ist jeweils am Mittwoch von 19.30 – 21.00Uhr für den FC Dagmersellen reserviert.