



# TRAININGSPLAN FC PRATTELN



TEAMS	Sommer / Winter	Garderobe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
2. Liga Regional	Sommer		19.00 - 20.30 Sandgruben		19.00 - 20.30 Sandgruben		19.00 - 20.30 Sandgruben
	Winter		20.30 - 22.00 Sandgruben		19.00 - 20.30 Sandgruben		19.00 - 20.30 Sandgruben
4. Liga	Sommer		19.00 - 20.30 Sandgruben		19.00 - 20.30 Sandgruben		
	Winter			20.00 - 21.45 Aegelmatt unten		19.00 - 20.30 Sandgruben	
5. Liga	Sommer				19.00 - 20.30 Sandgruben		
	Winter				20.30 - 22.00 Sandgruben	19.30 - 22.00 Aegelmatt unten	
Veteranen Ü40	Sommer				19.00 - 20.30 Sandgruben		
	Winter			19.00 - 20.30 Sandgruben			
Jun. C	Sommer			19.00 - 20.30 Sandgruben	17.30 - 19.00 Sandgruben		17.30 - 19.00 Sandgruben
	Winter			17.30 - 19.00 Sandgruben	17.30 - 19.00 Sandgruben		17.30 - 19.00 Sandgruben
D gelb	Sommer		17.30 - 19.00 Sandgruben		17.30 - 19.00 Sandgruben		Fördertrainings 17.30 - 19.00 Uhr gemäss Aufgebot Sandgruben
	Winter		17.30 - 19.00 Sandgruben		18.45 - 20.00 Fröschmatt alt		
D schwarz	Sommer		17.30 - 19.00 Sandgruben		17.30 - 19.00 Sandgruben		
	Winter		17.30 - 19.00 Sandgruben		17.15 - 18.45 Fröschmatt alt		
E schwarz	Sommer			17.30 - 19.00 Sandgruben		17.30 - 19.00 Sandgruben	
	Winter			17.30 - 19.00 Sandgruben		17.30 - 19.00 Aegelmatt oben	
E 10	Sommer			17.30 - 19.00 Sandgruben		17.30 - 19.00 Sandgruben	
	Winter			17.30 - 19.00 Sandgruben		17.30 - 19.00 Aegelmatt unten	
E gelb	Sommer			17.30 - 19.00 Sandgruben		17.30 - 19.00 Sandgruben	
	Winter			17.30 - 19.00 Sandgruben		18.00 - 19.30 Erlimatt 1 unten	
TW Training	Sommer				17.30 - 19.00 Sandgruben		
	Winter				17.30 - 19.00 Sandgruben		
F 8	Sommer		17.30 - 19.00 Hexmatt		17.30 - 19.00 Hexmatt		
	Winter		17.30 - 19.00 Aegelmatt oben		17.30 - 19.00 Aegelmatt oben		
F gelb	Sommer			17.30 - 19.00 Hexmatt			17.30 - 19.00 Hexmatt
	Winter			17.30 - 19.00 Aegelmatt oben			17.30 - 19.00 Aegelmatt oben
F schwarz	Sommer		17.30 - 19.00 Hexmatt		17.30 - 19.00 Hexmatt		
	Winter		17.30 - 19.00 Aegelmatt unten		17.30 - 19.00 Aegelmatt unten		
G 7	Sommer				17.30 - 19.00 Fröschmatt		
	Winter				17.30 - 19.00 Fröschmatt unten		
G 6	Sommer				17.30 - 19.00 Fröschmatt		
	Winter				17.00 - 18.30 Fröschmatt oben		

## Sommertrainingsplan: April - Oktober

Trainings: Sandgruben Rasen oder Kunstrasen  
Fröschmatt Rasen  
Hexmatt Rasen

## Wintertrainingsplan: November - März

Trainings: Sandgruben Kunstrasen  
Hallentraining