

# Trainingsplan FC Allschwil 2018/2019

Verantwortung

Montag	Feld 3		Db E1 (w SR) 1730 - 1900	Dc E4 (w SR, E1) 1730 - 1900	B-Prom. O3 1900 - 2030		Ausweich 1.M. ab 2000	CCJL A E3 2000 - 2130	Frauen
	KR		Fc E2 (w SR) 1700 - 1830	Ec E3 1700 - 1830	C2 O4 (w SR, O3) 1830 - 2000	Res Spiele Ü50 O4/E4 oder Goalietraining C/B 1830 - 2000	Frauen E1 ab 2000	B S V A E2 ab 2030	
	ST					1. Mannschaft ab 1900 O1/ Massage O2			
Dienstag	Feld 3		Ea E2 (w SR) 1715 - 1845	D-Prom O1(w SR) 1730 - 1900	C-Prom. E3 (w SR) 1845 - 2015	Alternative 2.M. ab 1900	Alternative CCJL A ab 2015		Team mit Spiel (wenn kein Spiel, 3. Mannschaft)
	KR		Fa O3 1700 - 1830	Eb O2 1715 - 1845	B2 E1 1830 - 2000	A2 O4 1845 - 2015	2. Mannschaft O1 ab 2000	3. Mannschaft ab 2015 E2	
	ST				CCJL A E4 1830 - 2000		Spiele ab 2030 O2/O3		
Mittwoch	Feld 3		Dc E2 (w SR) 1715 - 1845	Db E1 (w SR) 1730 - 1900	B-Prom. O4 1845 - 2015		Ausweich SEN 30+ ab 1930	Ausweich 1.M. ab 2000	Team mit Spiel (wenn kein Spiel, 1. Mannschaft)
	KR	G a/b E4 1545 - 1715	Fb O3 1700 - 1830	Ec O2 (w SR) 1715 - 1845	ü50 E3 1830 - 1930	SEN 40+ E4 1845 - 2000	SEN 30+ E2 1930 - 2100	Spiele ab 2030 O2/O3	
	ST			Goalietraining E/D 1700 - 1800	Goalietraining 1./2. ab 1830	1. Mannschaft ab 1900 O1			
Donnerstag	Feld 3		D-Prom O1(w SR) 1730 - 1845	C2 E4 (w SR) 1745 - 1915	CCJL A / GT FS E1 1900 - 2030	Ausweich C-Prom. ab 1915	Ausweich 2.M. ab 2015		3. Mannschaft
	KR		Fc O4 (w SR) 1700 - 1830	Ea E2 (w SR) 1700 - 1830	B2 O2 1830 - 2000	A2 O3 1845 - 2015	Frauen O4 ab 2000	3. Mannschaft ab 2015 E4	
	ST				C-Prom. E3 (w SR) 1800 - 1930		2. Mannschaft E2 1930 - 2130		
Freitag	Feld 3		Eb E3 1715 - 1845	D-Prom E2(w SR) 1730 - 1845	(CCJL A O2 1845 - 2015)	Ausweich 1.M. ab 1930	(2. Mannschaft ab 2015 E1 )		Team mit Spiel (wenn kein Spiel, 1. Mannschaft)
	KR		Fb E4 1700 - 1830	Fa E1 1700 - 1830	C-Prom O3 (w SR) 1830 - 2000	B-Prom. O4 1830 - 2000	ab 2000 Res Spiele SEN / VET E3/E4		
	ST					1. Mannschaft ab 1900 O1			