

Trainingsplan FC Allschwil 2020/2021

Verantwortung

Montag	Feld 3		Ec E1 (w SR) 1700 - 1830	D-Prom E3 (w SR) 1730 - 1900	B-Prom. O3 1845 - 2015		Ausweich 1.M. ab 2000		2. Mannschaft
	KR		Fa / Fc (je 1/4) E2 (w SR) 1700 - 1830	Ea E4* (E1) 1715 - 1845*	C2 O4* (O2) (w SR) 1830 - 2000	Res Spiele Ü50 O4/E4 oder Goalietraining C/B 1830 - 2000	Frauen E1 ab 2000	2. Mannschaft E2 ab 2015	
	ST					1. Mannschaft ab 1900 O1/ Massage O2*			
Dienstag	Feld 3		Eb E2 1700 - 1830	Db O2 1715 - 1845	C-Prom. E3 1845 - 2015	Alternative 2.M. ab 1900	Alternative CCJL A ab 2015		Team mit Spiel (wenn kein Spiel, 3. Mannschaft)
	KR		Fb O4 1700 - 1830	Dc O3 1730 - 1900	B2 E4 1830 - 2000	A2 O1 1900 - 2030	SEN 30+ O4 ab 2000	3. Mannschaft ab 2030 E2	
	ST				JL A E1 1830 - 2000		Spiele ab 2030 O2/O3		
Mittwoch	Feld 3		Ea E2 1715 - 1845	D-Prom E1 (w SR) 1730 - 1900	B-Prom. O4 1900 - 2030		Ausweich 2. Mannschaft ab 1945	Ausweich 1.M. ab 2000	Team mit Spiel (wenn kein Spiel, 2. Mannschaft)
	KR	G a/b E4 1545 - 1715	Fa / Fc (je 1/4) O3 (w SR) 1700 - 1830	Ec O2 (w SR) 1700 - 1830	ü50 E3 1830 - 1930	SEN 40+ E4 1845 - 2000	2. Mannschaft E2 ab 2000	Spiele ab 2030 E1/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) 1800 - 1930	JL A / GT FS E1 1930 - 2100	Ausweich C-Prom. ab 1915			3. Mannschaft
	KR		Fb O4 1700 - 1830	Db E2 1715 - 1845	B2 O2 1830 - 2000	A2 O3 1845 - 2015	Frauen O4 ab 2000	3. Mannschaft ab 2015 O1	
	ST			C-Prom. E3 1800 - 1930	C-Prom. E3 1800 - 1930		Spiele ab 2030 E2/E4		
Freitag	Feld 3		Eb E1 1700 - 1830	Ea E2 1700 - 1830	2. Mannschaft O2 1830 - 1945		JL A E1 ab 1945		Team mit Spiel (wenn kein Spiel, 1. Mannschaft)
	KR		Dc E3 1730 - 1900	C-Prom. O3 1800 - 1930	C-Prom. O3 1830 - 2000	B-Prom. O4 1900 - 2015	ab 2015 Res Spiele SEN / VET E2/E4		
	ST					1. Mannschaft ab 1900 O1			