

# Trainingsplan FC Steffisburg Saison 2010/2011 Vorrunde



G=Garderoben:

V = bei Fenster

H = bei Türe

T = Training

Su = Schönau unten

So = Schönau oben

Team	Tag Wo	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
		Art / Zeit	G	Art / Zeit	G	Art / Zeit	G	Art / Zeit	G	Art / Zeit	G
<b>1. Mannschaft (3.Liga)</b>	Zelg	T / 19:00-21:00	1								
Gerber Marc 079 457 09 57	Eichfeld			T / 19:30-21:00	1			T / 19:30-21:00	1		
<b>2. Mannschaft (5.Liga)</b>											
Thomi Erich 079 417 07 91	Schönau	T / 19:30-21:00	3					T / 19:30-21:00	2		
<b>Senioren</b>											
Hählen Jean-Jaques 079 226 20 77	Schönau					T / 20:15-21:45	1				
<b>Veteranen</b>											
Schödler Thomas 079 202 08 23	Eichfeld	T / 19:45-21:15	2V								
<b>U60</b>											
Stadler Martin 079 310 02 15	Eichfeld	T / 19:30-21:00	2H								
<b>Junioren A</b>											
Künzi André 079 322 42 88	Eichfeld					T / 20:00-21:30	2H			T / 20:00-21:30	1
<b>Junioren B</b>											
Blum Alexander 079 628 89 52	Eichfeld					T / 19:30-21:00	2V			T / 19:30-21:00	2
<b>Junioren Ca</b>											
Jost Andreas 079 210 17 45	Eichfeld	T / 18:00-19:30	4V	T / 18:00-19:30	3			T / 18:00-19:30	3V		
<b>Junioren Cb</b>											
Mbake Abdul 079 316 53 36	Eichfeld	T / 18:00-19:30	4H			T / 18:00-19:30	1				
<b>Junioren D/a</b>											
Lundström Patrick 079 370 14 90	Schönau	T / 18:00-19:30	3V	T / 18:00-19:30				T / 18:00-19:30	3H		
<b>Junioren D/b</b>											
Lundström Patrick 079 370 14 90	Schönau			T / 18:00-19:30	2V			T / 18:00-19:30	4V		
<b>Junioren D/c</b>											
Schüpbach Hansruedi 079 649 53 60	Eichfeld			T / 18:00-19:30	2H			T / 18:00-19:30	4H		
<b>Junioren E/a</b>											
Schenkel Alex 079 311 09 07	Schönau	T / 18:00-19:30	3H			T / 18:00-19:30	2H				
<b>Junioren E/b</b>											
Mastroianni Pino 077 256 96 43	Eichfeld	T / 17:00-18:30	2			T / 16:30-18:00	4				
<b>Junioren E/c</b>											
Aebi Bernhard 079 247 75 60	Eichfeld			T / 17:30-19:00	4			T / 17:00-18:30	2V		
<b>Junioren E/d</b>											
Grossen Godi 079 695 88 14	Eichfeld					T / 16:30-18:00				T / 17:00-18:30	1
<b>Junioren F/a (FC)</b>											
	Schönau					T / 17:00-18:30				T / 17:30-19:00	2H
<b>Junioren F/b (FC)</b>											
	Schönau					T / 17:00-18:30				T / 17:30-19:00	2V
<b>Junioren F/c (FC)</b>											
Thomas Rothacher 079 593 93 05	Schönau					T / 17:00-18:30	1				
<b>Schulsport F/d</b>											
Schenkel Ursula 076 471 82 88	Schönau					T / 14:00-15:30	4	T / 16:30-18:00	2H		
<b>3. Liga Frauen</b>											
Bosshardt Hans 079 684 69 09	Schönau					T / 19:30-21:00	3			T / 19:30-21:00	3
<b>Junioren B</b>											
Aebischer Daniel 079 725 20 70	Eichfeld					T / 18:30-20:00	4			T / 18:30-20:00	4

Bitte Garderobeneinteilung beachten und einhalten

# Trainingsplan FC Steffisburg Saison 2010/2011 Vorrunde



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
	Schönau	Eichfeld	Zelg	Schönau	Eichfeld	Schönau	Eichfeld	Schönau	Eichfeld	Schönau	Eichfeld
16:00											
16:15											
16:30											
16:45											
17:00											
17:15											
17:30											
17:45											
18:00	Juniorinnen D/a 18:00-19:30	Juniorinnen E/b 17:00-18:30									
18:15	Juniorinnen E/a 18:00-19:30	Juniorinnen C/b 18:00-19:30									
18:30		Juniorinnen C/a 18:00-19:30									
18:45											
19:00											
19:15											
19:30											
19:45											
20:00	5.Liga 19:30-21:00	Veteranen 19:45-21:15									
20:15		U60 19:30-21:00									
20:30											
20:45											
21:00											
21:15											
21:30											
21:45											
22:00											
22:15											

# Trainingsplan FC Steffisburg Saison 2010/2011 Vorrunde

Schönau gesperrt



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Eichfeld	Zelg	Eichfeld	Zelg	Eichfeld	Zelg	Eichfeld	Zelg	Eichfeld	Zelg
16:00										
16:15										
16:30										
16:45										
17:00	Junioeren E/b 17:00-18:30				Junioeren E/b 16:30-18:00		Junioeren F/d 16:30-18:00			
17:15					Junioeren E/d 16:30-18:00					
17:30			Junioeren E/c 17:30-19:00		Junioeren F/a/b/c 17:00-18:30					
17:45							Junioeren E/c 17:00-18:30			
18:00	Junioeren E/a 18:00-19:30	Junioeren Ca / Cb 18:00-19:30	Junioeren D/a 18:00-19:00							
18:15										
18:30			Junioeren C/a 18:00-19:30	Junioeren D/c 18:00-19:30	Junioeren D/b 18:00-19:30	Junioeren D/a 18:00-19:30				
18:45					Junioeren B 18:30-20:00					
19:00	Junioeren E/a 18:00-19:30				Junioeren E/a 18:00-19:30	Junioeren C/b 18:00-19:30				
19:15							Junioeren C/a 18:00-19:30			
19:30							Junioeren D/a 18:00-19:30	Goaltraining 18:00-19:30		
19:45										
20:00	5.Liga 19:30-21:00	3.Liga 19:00-20:30	3.Liga 19:30-21:00	Junioeren A/B 19:30-21:00	Junioeren A 20:00-21:30	Junioeren B 19:30-21:00	3.Liga 19:30-21:00	5.Liga 19:30-21:00	Junioeren F/a & F/b 17:30-19:00	
20:15										
20:30										
20:45										
21:00		Veteranen 19:30-21:00							Junioeren A 20:00-21:30	3.Liga Frauen 19:30-21:00
21:15									Junioeren B 19:30-21:00	
21:30										
21:45										
22:00										
22:15										

# Trainingsplan FC Steffisburg Saison 2010/2011 Vorrunde

**Schönau und Eichfelde gesperrt**



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Zelg	Zelg	Zelg	Zelg	Zelg
16:15					
16:30					
16:45					
17:00			Junioren E/b 16:30- 18:00	Junioren F/d 16:30- 18:00	Junioren E/c 17:00- 18:30
17:15					
17:30					
17:45					
18:00	Junioren D/a 18:00- 19:15	Junioren Ca 18:00- 19:15	Junioren E/a 18:00- 19:30	Junioren C/a 18:00- 19:15	Junioren D/a 18:00- 19:15
18:15		Junioren D/b D/c 18:00- 19:15			
18:30	Junioren C a 18:00- 19:30				
18:45					
19:00					
19:15					
19:30			Junioren B 19:00- 20:15		Juniorinnen B 18:30- 20:00
19:45					
20:00	3.Liga 19:00- 21:00	3.Liga 19:00- 21:00	3. Liga Frauen 19:30- 20:45	3.Liga 19:00- 21:00	
20:15					
20:30					
20:45					
21:00			Junioren A 20:15- 21:45		Junioren B 20:00- 21:30
21:15					
21:30					
21:45					
22:00					
22:15					