



WINTER-Trainingsplan vom 06. November 2023 bis 22. Dezember 2023

MONTAG	17.30 - 18.50 Uhr	18.50 - 20.10	20.15 - 21.30 Uhr
Platz 2a Clubhaus	D Juniors I	C/b	A Junioren
Platz 2b Weiher	D Juniors I	C/b	A Junioren
Platz 2c Hang Gärten		18:00 bis 19:30 Uhr C/a	FF-19
Platz 2d Hang Grus		18:00 bis 19:30 Uhr C/a	FF-19
Grusplatz	Reserve / Ausweichplatz		

DIENSTAG	17.30 - 18.50 Uhr	18.50 - 20.10	20.15 - 21.30
Platz 2a Clubhaus		D Juniors II	B Junioren
Platz 2b Weiher		D Juniors II	B Junioren
Platz 2c Hang Gärten			Littau II
Platz 2d Hang Grus			Littau II
Grusplatz	Reserve / Ausweichplatz		

MITTWOCH	17.30 - 18.50 Uhr	18.50 - 20.10	20.15 - 21.30
Platz 2a Clubhaus		U 80 / Sen 50+	Senioren 40+
Platz 2b Weiher		U 80 / Sen 50+	Senioren 40+
Platz 2c Hang Gärten		Sen 30+	
Platz 2d Hang Grus		Sen 30+	
Grusplatz	Reserve / Ausweichplatz		

DONNERSTAG	17.30 - 18.50 Uhr	18.50 - 20.10	20.15 - 21.30
Platz 2a Clubhaus	E-Pool -> nur im November	D-Juniors III	
Platz 2b Weiher	E-Pool -> nur im November	D-Juniors III	
Platz 2c Hang Gärten	E-Pool -> nur im November	FF-15 -> nur im November	
Platz 2d Hang Grus	E-Pool -> nur im November	FF-15 -> nur im November	
Grusplatz	Reserve / Ausweichplatz		

FREITAG	17.45 - 19.15 Uhr	20.00 - 21.30
Platz 2a Clubhaus		
Platz 2b Weiher		
Platz 2c Hang Gärten		
Platz 2d Hang Grus		
Grusplatz	Reserve / Ausweichplatz	

Dieser Plan gilt als Grundeinteilung - die konkreten Platzteilungen werden je nach Situationen angepasst (insb. bei schlechtem Wetter). Es gilt IMMER, was vor Ort auf dem Screen publiziert wird. ->Der Grusplatz ist als Alternative zu benutzen <-

INFOS zum Trainingsplan

1. Jedes Team des FC Littau hat die Möglichkeit, während der Winterpause 1x pro Woche zu trainieren, während der Schulferien ist KEIN Trainingsbetrieb.
> In Absprache mit dem Hallenkoordinator R. Amrein besteht die Möglichkeit, an einzelnen Tagen ein zusätzliches Hallentraining einzuplanen (z. B. für Kraft..)
2. Jedes Team ab der Stufe der D-Junioren trainiert grundsätzlich von November bis Februar draussen, G bis E-Jun. und FF-15 trainieren in den Turnhallen.
3. Die erste Mannschaft trainiert im November und Dezember NICHT! Für den Januar und Februar wird deshalb zu gegebener ein neuer Plan erstellt.
4. Trainingszeiten-Übergang an DI, MI und DO ist um 18:50 Uhr!
5. Ruopigen 2 darf nur mit Nockenschuhen oder "Tausendfüssler" betreten werden.
6. Der zugeteilte Platz muss in jedem Fall pünktlich verlassen werden.
7. maximale Trainingszeiten pro Team gem. Weisung der Stadt Luzern max. 75 Minuten.

Prioritätenliste Training:
 1. Prio: Aktiv 1*; Junioren 1.St.Kl.;
 2. Prio: Aktiv 2; Pool-Trainings
 3. Prio: alle anderen Mannschaften

Version_23/24_W1

Stand : 26.10.2023