

TRAININGSPLAN SC BURGDORF, STADION NEUMATT (gültig vom 13. März 2020 bis am 5. Juli 2020)

SC Burgdorf	MONTAG					DIENSTAG					MITTWOCH					DONNERSTAG					FREITAG					
Frühjahr 2020	Kunstrasen		Naturrasen		Tribüne	Kunstrasen		Naturrasen		Tribüne	Kunstrasen		Naturrasen		Tribüne	Kunstrasen		Naturrasen		Tribüne	Kunstrasen		Naturrasen		Tribüne	
V1.1 (20.02.2020)	Links	Rechts	Links	Rechts		Links	Rechts	Links	Rechts		Links	Rechts	Links	Rechts		Links	Rechts	Links	Rechts		Links	Rechts	Links	Rechts		
16:00										Ga	TOBE U15															
bis										(16:30-17:45)																
17:30																										
17:30	Da*	Eb	TOBE U15	Ec	GT D/E	Cb	Ed	Ea	Fa / Dc	Gb	Da	Db	Eb		Fc	Fa	Ea	Ec	Ed		Da	Db	TOBE U15	Dc	Fb	
bis	KT D (17:30-18:15)**									(17:45-19:00)																
19:00	KT C (18:15-19:00)**																									
19:00	A*	3L++	4L	5L		3L	40+	GT Aktive	Ca	50+	A	B				3L+		Ca+	Cb+	30+	A	B				
bis	KT B (19:00-19:45)**														GT A/B/C (ab 18:30)											
20:30	KT A (19:45-20:30)**																									
20:30										F						4L	5L									
bis																										
22:00																										

* wenn kein Koordinationstraining

** alle 2 Wochen gemäss Trainingsplan

+ 3L vor Heimspielen auf Kunstrasen, sonst Naturrasen

++ Reserve-Termin

A: A-Junioren, B: B-Junioren, C: C-Junioren, D: D-Junioren, E: E-Junioren, F: F-Junioren, G: Fussballschule, TOBE: Team Oberaargau-Emmental

3L: Aktive 3. Liga, 4L: Aktive 4. Liga, 5L: Aktive 5. Liga, 30+: Senioren 30+, 40+: Senioren 40+, 50+: Senioren 50+, F: Frauen-Team Ehemalige

GT: Goalietraining

KT: Koordinationstraining

St der Naturrasen gesperrt, teilen sich die Mannschaften den Kunstrasen und trainieren je auf einem Viertel des Spielfeldes.

Die 1. Mannschaft (3L) hat immer mindestens den halben Platz zur Verfügung.