



Trainingsplan Winter -> Frühjahr

Saison 2019/20

		1	2	S	Da	V	A	B	C	D1	D2	E1	E2	E3	E4	F1	F2	
Nov./Dez 2019	Mo							18h15 19h45						18h15 19h30	17h00 18h15	17h15 18h30		
	Di	18h45 20h15					18h45 20h15			17h30 18h45	18h45 20h00	17h30 18h45						
	Mi			20h00 21h30	19h00 20h30	19h00 20h00			17h30 19h00				17h30 19h00		17h30 19h00			
	Do										17h30 18h45							
	Fr				19h00 20h30								17h30 19h00	17h30 19h00				
Jan. -> Mitte Feb. 2020	Mo							18h15 19h45						18h15 19h30	17h00 18h15	17h15 18h30		
	Di	18h45 20h15	20h15 21h45				18h45 20h15			17h30 18h45	18h45 20h00	17h30 18h45						
	Mi			20h00 21h30	19h00 20h30	19h00 20h00			17h30 19h00	18h00 19h30			17h30 19h00		17h30 19h00			
	Do	18h45 20h00									17h30 18h45							
	Fr		20h30 22h00		19h00 20h30		20h30 22h00		19h00 20h30				18h30 20h00	17h30 19h00	17h30 19h00			
Mitte Feb. -> Interimsphase 2020	Kunstrasen gesperrt	Mo						18h15 19h45						18h15 19h30	17h00 18h15	17h15 18h30		
		Di	18h45 20h15	20h15 21h45				18h45 20h15			17h30 18h45	18h45 20h00	17h30 18h45					
		Mi			20h30 22h00	19h00 20h30	19h00 20h00		20h00 21h30	17h30 19h00	18h00 19h30			17h30 19h00		17h30 19h00		
		Do						18h45 20h00				17h30 18h45						
		Fr	20h30 22h00	20h30 22h00		19h00 20h30				19h00 20h30				18h30 20h00	17h30 19h00	17h30 19h00		
	Kunstrasen offen	Mo				19h00 20h30			19h00 20h30						17h30 19h00	17h00 18h30	17h30 18h45	17h15 18h30
		Di	19h00 20h30	19h15 20h45				19h00 20h30			17h30 19h00	17h30 19h00	17h30 19h00					
		Mi			19h15 20h45	19h00 20h30	19h00 20h00			17h30 19h00				17h30 19h00		17h30 19h00		
		Do	19h00 20h30					18h45 20h00	17h30 19h00		17h30 18h45	17h30 19h00						
		Fr	19h00 20h30	19h15 20h45		19h00 20h30				17h30 19h00			17h30 19h00	17h30 19h00	17h30 19h00			
Interimsphase	Phase I	Mo			19h00 20h30			19h00 20h30						17h30 19h00	17h00 18h30	17h30 18h45		
		Di	19h00 20h30	19h15 20h45				19h00 20h30		17h30 19h00	17h30 19h00	17h30 19h00						
		Mi			19h15 20h45	19h00 20h30	19h00 20h00					17h30 19h00		17h30 19h00		17h30 19h00		
		Do	19h00 20h30					19h00 20h30	18h30 20h00	17h30 19h00	17h30 19h00							
		Fr	19h00 20h30	19h15 20h45		19h00 20h30						17h30 19h00	17h30 19h00	17h30 19h00	17h30 19h00			
	Phase II	Mo				19h00 20h30			19h00 20h30			17h30 19h00		17h30 19h00	17h30 19h00	17h00 18h30	17h30 18h45	
		Di	19h00 20h30	19h15 20h45				19h00 20h30		17h30 19h00	17h30 19h00	17h30 19h00						
		Mi			19h15 20h45	19h00 20h30	19h15 20h45					17h30 19h00		17h30 19h00		17h30 19h00		
		Do	19h00 20h30					19h00 20h30	19h00 20h30	17h30 19h00	17h30 19h00							
		Fr	19h00 20h30	19h15 20h45	19h15 20h45	19h00 20h30						17h30 19h00	17h30 19h00	17h30 19h00	17h30 19h00			
Frühjahr 2020	Mo				19h00 20h30			19h00 20h30			17h30 19h00		17h30 19h00	17h30 19h00	17h00 18h30	17h30 18h45		
	Di	19h00 20h30	19h15 20h45				19h00 20h30		17h30 19h00	17h30 19h00		17h30 19h00						
	Mi			19h15 20h45	19h00 20h30	19h15 20h45					17h30 19h00		17h30 19h00		17h30 19h00			
	Do	19h00 20h30					19h00 20h30	19h00 20h30	17h30 19h00	17h30 19h00								
	Fr	19h00 20h30	19h15 20h45	19h15 20h45	19h00 20h30						17h30 19h00	17h30 19h00	17h30 19h00	17h30 19h00				

- Hauptplatz Termen
- Sportplatz OS West, Glis
- MZH Termen
- MZH OS, Glis
- Sportplatz Scheeni, Ried-Brig
- Sportplatz Brigerbad
- MZH Brigerberg, Ried-Brig
- MZH Kollegium, Brig
- Kunstrasen Termen
- MZH Schulhaus, Ried-Brig



Trainingsplan Nov. / Dez. 2019

MZH Termen	A
MZH Brigerberg, Ried-Brig	A
MZH Schulhaus, Ried-Brig	A
MZH OS, Glis	B
MZH Kollegium, Brig	C
Kunstrasen Termen	D

	Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag						
				R-B	Goms			Ost	R-B	Goms				H3	R-B	Goms				R-B	Goms				H2	R-B	Goms
17h00 - 17h15	E4																										
17h15 - 17h30	E4		F																								
17h30 - 17h45	E4		F			E1	D1				E4	C	E2				D2					E3	E2				
17h45 - 18h00	E4		F			E1	D1				E4	C	E2				D2					E3	E2				
18h00 - 18h15	E4		F			E1	D1				E4	C	E2				D2					E3	E2				
18h15 - 18h30	E3	B	F			E1	D1				E4	C	E2				D2					E3	E2				
18h30 - 18h45	E3	B				E1	D1				E4	C	E2				D2					E3	E2				
18h45 - 19h00	E3	B				D2	A	1			E4	C	E2									E3	E2				
19h00 - 19h15	E3	B				D2	A	1			Da	V											Da				
19h15 - 19h30	E3	B				D2	A	1			Da	V											Da				
19h30 - 19h45		B				D2	A	1			Da	V											Da				
19h45 - 20h00						D2	A	1			Da	V											Da				
20h00 - 20h15							A	1			Da	S											Da				
20h15 - 20h30											Da	S											Da				
20h30 - 20h45												S															
20h45 - 21h00												S															
21h00 - 21h15												S															
21h15 - 21h30												S															
21h30 - 21h45																											
21h45 - 22h00																											

Mannschaftsplanungen für Nov./Dez. 2019:

- 1 1x pro Woche
- 2 Pause
- S 1x pro Woche (sporadisch, wenn 6+)
- Da 2x pro Woche (wenn möglich Mi, Fr)
- V 1x pro Woche (Mi)
- A 1x pro Woche
- B 1x pro Woche (freiwillig, wenn 8+)
- C Nov. Pause, Dez. 1x pro Woche
- D1 1x pro Woche
- D2 2x pro Woche (wenn möglich Di, Do)
- E1 1x pro Woche
- E2 2x pro Woche (wenn möglich Mi, Fr)
- E3 2x pro Woche (wenn möglich Mo, Fr)
- E4 2x pro Woche
- F 1x pro Woche (wenn möglich Mo)

Verfügbarkeiten:

- A: Während Weihnachtsferien geschlossen
- B: Während Weihnachtsferien geschlossen, Sportferien nur auf Voranmeldung
- C: Während Weihnachtsferien & Sportferien geschlossen
- D: Dezember bis Mitte Februar geschlossen, anschl. je nach Schneesituation



Trainingsplan Jan. - Mitte Feb. 2020

Legende :

MZH Termen	A
MZH Brigerberg, Ried-Brig	A
MZH Schulhaus, Ried-Brig	A
MZH OS, Glis	B
MZH Kollegium, Brig	C
Kunstrasen Termen	D

	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag								
			R-B	Goms			Ost		R-B	Goms			H3	R-B	Goms			R-B	Goms			H2	R-B	Goms	
17h00 - 17h15	E4																								
17h15 - 17h30	E4		F																						
17h30 - 17h45	E4		F		E1		D1				E4	C	E2			D2					E3		E2		
17h45 - 18h00	E4		F		E1		D1				E4	C	E2			D2					E3		E2		
18h00 - 18h15	E4		F		E1		D1				E4	C	E2		D1						E3		E2		
18h15 - 18h30	E3	B	F		E1		D1				E4	C	E2		D1						E3		E2		
18h30 - 18h45	E3	B			E1		D1				E4	C	E2		D1						E3		E2	E1	
18h45 - 19h00	E3	B			D2		A	1			E4	C	E2		D1						E3		E2	E1	
19h00 - 19h15	E3	B			D2		A	1			Da	V			D1						C		Da	E1	
19h15 - 19h30	E3	B			D2		A	1			Da	V			D1						C		Da	E1	
19h30 - 19h45		B			D2		A	1			Da	V									C		Da	E1	
19h45 - 20h00					D2		A	1			Da	V									C		Da	E1	
20h00 - 20h15							A	1			Da	S									C		Da		
20h15 - 20h30								2			Da	S									C		Da		
20h30 - 20h45								2				S									A		2		
20h45 - 21h00								2				S									A		2		
21h00 - 21h15								2				S									A		2		
21h15 - 21h30								2				S									A		2		
21h30 - 21h45								2													A		2		
21h45 - 22h00								2													A		2		

Verfügbarkeiten:

- A: Während Weihnachtsferien geschlossen
- B: Während Weihnachtsferien geschlossen, Sportferien nur auf Voranmeldung
- C: Während Weihnachtsferien & Sportferien geschlossen
- D: Dezember bis Mitte Februar geschlossen, anschl. je nach Schneesituation



Trainingsplan Mitte Feb. - Interim 2020

Legende :

Orange	MZH Termen
Green	MZH Brigerberg, Ried-Brig
Red	MZH Schulhaus, Ried-Brig
Brown	MZH OS, Glis
Pink	MZH Kollegium, Brig
Light Green	Kunstrasen Termen

Variante: Kunstrasen verfügbar

	Montag						Dienstag						Mittwoch						Donnerstag						Freitag									
					R-B	Goms				Ost		R-B	Goms				H3	R-B	Goms					R-B	Goms					H2	R-B	Goms		
17h00 - 17h15					E4																													
17h15 - 17h30					E4																													
17h30 - 17h45	F1				E4	E3	E1					D1	D2	E4					C	E2	D1				D2	B	E3		C		E1	E2		
17h45 - 18h00	F1				E4	E3	E1					D1	D2	E4					C	E2	D1				D2	B	E3		C		E1	E2		
18h00 - 18h15	F1				E4	E3	E1					D1	D2	E4					C	E2	D1				D2	B	E3		C		E1	E2		
18h15 - 18h30	F1				E4	E3	E1					D1	D2	E4					C	E2	D1				D2	B	E3		C		E1	E2		
18h30 - 18h45	F1					E3	E1					D1	D2	E4					C	E2	D1				D2	B	E3		C		E1	E2		
18h45 - 19h00						E3	E1					D1	D2	E4					C	E2	A				D2	B	E3		C		E1	E2		
19h00 - 19h15					B	(Da)						1	A		V				Da		A				1	1	1					Da		
19h15 - 19h30					B	(Da)			2			1	A		V				Da	S	A				1	1	1					2	Da	
19h30 - 19h45					B	(Da)			2			1	A		V				Da	S	A				1	1	1					2	Da	
19h45 - 20h00					B	(Da)			2			1	A		V				Da	S	A				1	1	1					2	Da	
20h00 - 20h15					B	(Da)			2			1	A						Da	S					1	1	1					2	Da	
20h15 - 20h30					B	(Da)			2			1	A						Da	S					1	1	1					2	Da	
20h30 - 20h45									2											S													2	
20h45 - 21h00																																		
21h00 - 21h15																																		
21h15 - 21h30																																		
21h30 - 21h45																																		
21h45 - 22h00																																		

Variante: Kunstrasen NICHT verfügbar

	Montag						Dienstag						Mittwoch						Donnerstag						Freitag								
					R-B	Goms				Ost		R-B	Goms				H3	R-B	Goms					R-B	Goms					H2	R-B	Goms	
17h00 - 17h15	E4																																
17h15 - 17h30	E4																																
17h30 - 17h45	E4						E1		D1					E4	C	E2									D2			E3		E2			
17h45 - 18h00	E4						E1		D1					E4	C	E2									D2			E3		E2			
18h00 - 18h15	E4						E1		D1					E4	C	E2									D2			E3		E2			
18h15 - 18h30	E3	B					E1		D1					E4	C	E2									D2			E3		E2			
18h30 - 18h45	E3	B					E1		D1					E4	C	E2									D2			E3		E2		E1	
18h45 - 19h00	E3	B					D2		A	1				E4	C	E2									A		E3		E2		E1		
19h00 - 19h15	E3	B					D2		A	1				Da	V										A		C		Da		E1		
19h15 - 19h30	E3	B					D2		A	1				Da	V										A		C		Da		E1		
19h30 - 19h45		B					D2		A	1				Da	V										A		C		Da		E1		
19h45 - 20h00							D2		A	1				Da	V										A		C		Da		E1		
20h00 - 20h15									A	1				Da	B											C		Da					
20h15 - 20h30									2					Da	B											C		Da					
20h30 - 20h45									2					S	B											1		2					
20h45 - 21h00									2					S	B											1		2					
21h00 - 21h15									2					S	B											1		2					
21h15 - 21h30									2					S	B											1		2					
21h30 - 21h45									2					S												1		2					
21h45 - 22h00														S												1		2					



Trainingsplan Interim Frühjahr 2020

Legende :

	Hauptplatz Termen
	Kunstrasen Termen
	Sportplatz OS West, Glis
	Sportplatz Brigerbad
	MZH Brigerberg, Ried-Brig
	MZH Termen

Interimsphase 1 (ab ca. Anfang/Mitte März 2020)

	Montag						Dienstag						Mittwoch						Donnerstag						Freitag					
	N	S	R-B	Goms			N	S	R-B	Goms			N	S	R-B	Goms			N	S	R-B	Goms			N	S	R-B	Goms		
17h00 - 17h15				E4																										
17h15 - 17h30				E4																										
17h30 - 17h45		E3		E4	F				D1		C	E1	D2			E2	E4					C	D1			E1	D2		E3	E2
17h45 - 18h00		E3		E4	F				D1		C	E1	D2			E2	E4					C	D1			E1	D2		E3	E2
18h00 - 18h15		E3		E4	F				D1		C	E1	D2			E2	E4					C	D1			E1	D2		E3	E2
18h15 - 18h30		E3		E4	F				D1		C	E1	D2			E2	E4					C	D1			E1	D2		E3	E2
18h30 - 18h45		E3			F				D1		C	E1	D2			E2	E4		B			C	D1			E1	D2		E3	E2
18h45 - 19h00		E3							D1		C	E1	D2			E2	E4		B			C	D1			E1	D2		E3	E2
19h00 - 19h15				(Da)	B						1	A	V			Da			B			1	A			1	1			Da
19h15 - 19h30				(Da)	B				2		1	A	V			Da	S		B			1	A			1	1	2		Da
19h30 - 19h45				(Da)	B				2		1	A	V			Da	S		B			1	A			1	1	2		Da
19h45 - 20h00				(Da)	B				2		1	A	V			Da	S		B			1	A			1	1	2		Da
20h00 - 20h15				(Da)	B				2		1	A				Da	S					1	A			1	1	2		Da
20h15 - 20h30				(Da)	B				2		1	A				Da	S					1	A			1	1	2		Da
20h30 - 20h45									2								S												2	
20h45 - 21h00																														
21h00 - 21h15																														
21h15 - 21h30																														
21h30 - 21h45																														
21h45 - 22h00																														

Interimsphase 2 (ab ca. Mitte/Ende März 2020)

	Montag						Dienstag						Mittwoch						Donnerstag						Freitag							
	R-B	Goms			R-B	Goms	R-B	Goms			R-B	Goms	R-B	Goms		H3	R-B	Goms	R-B	Goms			R-B	Goms	R-B	Goms			R-B	Goms		
17h00 - 17h15					E4																											
17h15 - 17h30					E4																											
17h30 - 17h45	F	E3	(D2)		E4	(E2)			C								E1	D1	E4	E2			D2		C			D1	E3	E2	D2	E1
17h45 - 18h00	F	E3	(D2)		E4	(E2)			C								E1	D1	E4	E2			D2		C			D1	E3	E2	D2	E1
18h00 - 18h15	F	E3	(D2)		E4	(E2)			C								E1	D1	E4	E2			D2		C			D1	E3	E2	D2	E1
18h15 - 18h30	F	E3	(D2)		E4	(E2)			C								E1	D1	E4	E2			D2		C			D1	E3	E2	D2	E1
18h30 - 18h45	F	E3	(D2)			(E2)			C								E1	D1	E4	E2			D2		C			D1	E3	E2	D2	E1
18h45 - 19h00		E3	(D2)			(E2)			C								E1	D1	E4	E2			D2		C			D1	E3	E2	D2	E1
19h00 - 19h15		B			(Da)			1	A								Da						1	A			B	1	1	S		Da
19h15 - 19h30		B			(Da)			1	A								2	Da	S				V	1	A		B	1	1	S	2	Da
19h30 - 19h45		B			(Da)			1	A								2	Da	S				V	1	A		B	1	1	S	2	Da
19h45 - 20h00		B			(Da)			1	A								2	Da	S				V	1	A		B	1	1	S	2	Da
20h00 - 20h15		B			(Da)			1	A								2	Da	S				V	1	A		B	1	1	S	2	Da
20h15 - 20h30		B			(Da)			1	A								2	Da	S				V	1	A		B	1	1	S	2	Da
20h30 - 20h45																	2		S				V								2	
20h45 - 21h00																																
21h00 - 21h15																																
21h15 - 21h30																																
21h30 - 21h45																																
21h45 - 22h00																																