

# TC Laupen, Trainingsplan IC 2019

*Die Trainingszeiten gelten für die IC-Meisterschaften vom 15.4.2019 bis 07.07.19 und für Junioren die ganze Saison*

<b>Zeit Platz 1</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00					
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	offene Spiele				
18:30 - 19:00	offene Spiele				
19:00 - 19:30	offene Spiele				
19:30 - 20:00	offene Spiele				
20:00 - 20:30	offene Spiele				
20:30 - 21:00	offene Spiele				
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

<b>Zeit Platz 2</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00					
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30		55+ 3L Herren 2			
15:30 - 16:00		Lo Nigro Giuseppe			
16:00 - 16:30		3. Liga			
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30	Junioren				
17:30 - 18:00	Sandro Mülhauser	40+ 2L Damen 1	40+ 2L Damen 2		
18:00 - 18:30	Junioren	Ursula Wittwer	Christine Stettler	35+ 2L Herren	
18:30 - 19:00	Sandro Mülhauser	2. Liga	2. Liga	Reto Sorg	
19:00 - 19:30	offene Spiele			2 Liga	
19:30 - 20:00	offene Spiele	45+ 2L Herren 1	45+ 2L Herren 2		
20:00 - 20:30	offene Spiele	Kormann Martin	Stalder Roland	2L Herren	
20:30 - 21:00	offene Spiele	2. Liga	2. Liga	Lars Hostettler	
21:00 - 21:30				2. Liga	
21:30 - 22:00					

<b>Zeit Platz 3</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00					
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30		55+3L Herren 2			
15:30 - 16:00		Lo Nigro Giuseppe			
16:00 - 16:30		3. Liga			
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30	Junioren				
17:30 - 18:00	Carol De Maddalena	40+ 2L Damen 1	40+ 2L Damen 2		
18:00 - 18:30	Junioren	Ursula Wittwer	Christine Stettler	35+ 2L Herren	
18:30 - 19:00	Carol De Maddalena	2. Liga	2. Liga	Reto Sorg	
19:00 - 19:30	offene Spiele			2 Liga	
19:30 - 20:00	offene Spiele	45+2L Herren 1	45+ 2L Herren 2		
20:00 - 20:30	offene Spiele	Kormann Martin	Stalder Roland	2L Herren	
20:30 - 21:00	offene Spiele	2. Liga	2. Liga	Lars Hostettler	
21:00 - 21:30				2. Liga	
21:30 - 22:00					