

# Trainingsplan - ESV 03 Chemnitz e.V.

40. KW

01.-07.10.2018

| Team                   | Jg                                                              | Montag<br>01.10.                                              | Dienstag<br>02.10.                                                                         | Mittwoch<br>03.10.                                                                 | Donnerstag<br>04.10.                                              | Freitag<br>05.10.                                                 | Samstag<br>06.10.                  | Sonntag<br>07.10. |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| <b>Sperrzeiten EFC</b> |                                                                 |                                                               |                                                                                            |                                                                                    |                                                                   |                                                                   |                                    |                   |
| <b>Projekte</b>        | <b>KiTa<br/>GTA</b>                                             | 08:45-09:30 Eis                                               | 08:45-09:30 Eis<br>15:00-15:30 Eis                                                         | 08:45-09:30 Eis<br>15:00-15:45 Eis                                                 | 08:45-09:30 Eis                                                   | 08:45-09:30 Eis                                                   |                                    |                   |
| <b>VSU</b>             | <b>5./6.<br/>7./8.<br/>9./10.<br/>11./12.</b>                   | 10:00-11:00 Eis                                               | 07:00-08:20 Eis<br>07:00-08:20 Eis<br>10:40-11:20 Eis<br>10:40-11:20 Eis                   | 10:00-11:20 Athletik TH<br>10:00-11:20 Athletik TH                                 | 07:00-08:20 Eis<br>10:00-11:00 Eis<br>10:00-11:00 Eis             | 10:00-11:20 Athletik                                              |                                    |                   |
| <b>U7</b>              | <b>Laufgruppe<br/>2012 und<br/>jünger</b>                       |                                                               | 16:45-17:45 Eis<br>16:45-17:45 Eis                                                         | 16:10-17:10 Turnhalle<br>16:10-17:10 Turnhalle                                     | 16:15-17:15 Eis<br>16:15-17:15 Eis                                |                                                                   | 08:30-10:00 ltp<br>08:30-10:00 ltp |                   |
| <b>U9</b>              | <b>2010-2011</b>                                                |                                                               | 16:45-17:45 Eis<br>16:45-17:45 Eis                                                         | 16:10-17:10 Turnhalle<br>16:10-17:10 Turnhalle                                     | 16:15-17:15 Eis<br>16:15-17:15 Eis                                | 16:15-17:15 Eis<br>16:15-17:15 Eis                                | 08:30-10:00 ltp<br>08:30-10:00 ltp |                   |
| <b>U11</b>             | <b>2008-2009</b>                                                |                                                               | 15:30-16:30 Eis<br>16:50-17:50 Athletik                                                    | 15:45-16:45 Eis<br>17:10-18:00 Athletik<br>plus U7-U11 Torhüter<br>15:45-16:45 Eis | 16:15-17:15 Eis<br>(nur 1/2 Drittel - KF-Spiel)                   | 16:15-17:15 Eis<br>16:15-17:15 Eis                                | 08:30-10:00 ltp<br>nach Bedarf     |                   |
| <b>U13</b>             | <b>2006-2007</b>                                                | 17:15-18:00 Athletik<br>18:30-19:30 Eis<br>nur Leistungssport | 15:30-16:30 Eis<br>16:50-17:50 Athletik<br>plus U13-U15 Torhüter<br>Leistungssport fakult. | 15:45-16:45 Eis<br>17:10-18:00 Athletik<br>18:00-19:00 Eis<br>nur Leistungssport   | 15:00-16:00 Eis<br>16:20-16:50 Athletik                           | 15:00-16:00 Eis<br>16:20-16:50 Athletik                           |                                    |                   |
| <b>U15</b>             | <b>2004-2005</b>                                                | 17:15-18:00 Athletik<br>18:30-19:30 Eis                       |                                                                                            | 17:00-17:40 Athletik<br>18:00-19:00 Eis                                            | 16:20-17:05 Athletik<br>17:30-18:30 Eis                           | 16:20-17:05 Athletik<br>17:30-18:20 Eis                           |                                    |                   |
| <b>U17</b>             | <b>2002-2003</b>                                                | 18:15-19:15 Athletik<br>19:45-20:45 Eis                       |                                                                                            | 18:00-19:00 Turnhalle<br>19:15-20:15 Eis                                           | 16:20-17:05 Athletik<br>17:30-18:30 Eis<br>Sch BL in Crimmitschau | 16:20-17:05 Athletik<br>17:30-18:20 Eis<br>Sch BL in Crimmitschau |                                    |                   |
| <b>U20</b>             | <b>1999-2001</b>                                                | 18:15-19:15 Athletik<br>19:45-20:45 Eis                       |                                                                                            | 19:00-20:00 Turnhalle<br>20:30-21:30 Eis                                           | 19:15-20:15 Turnhalle<br>20:45-21:45 Eis                          | 18:45-19:15 Theorie<br>19:35-21:00 Eis                            |                                    |                   |
| <b>Regio</b>           |                                                                 |                                                               |                                                                                            | 20:30-21:30 Eis                                                                    | 19:15-20:15 Turnhalle<br>20:45-21:45 Eis                          |                                                                   |                                    |                   |
| <b>Hobby</b>           | <b>Kieselstein<br/>Kuh Schnapp'l<br/>Eisblumen<br/>sonstige</b> |                                                               |                                                                                            | 21:45-23:00 Eis<br>20:00-21:00 Turnhalle                                           |                                                                   | 21:15-22:30 Eis                                                   |                                    | 08:30-09:30 Eis   |

Achtung: Treffzeiten - 15min vor Athletik, 30min vor Eistraining, 90min vor Heimspiel, 15min vor Abfahrt Auswärtsspiel

**UNTERSTÜTZE UNS  
PER SMARTPHONE**  
ohne Geld auszugeben



Unterstütze jetzt  
Förderung des Eishockey Nachwuchses in  
Chemnitz  
Scan den Herzcode und  
erfahre wie es geht!  
<https://smoo.st/it/6xq49>

**BILDUNGSPENDER**



**Kostenlos helfen:**  
Unseren Verein mit  
einem Einkauf bei  
über 1.600 Shops  
unterstützen!  
**Jetzt mitmachen**

