



UHC GRÜNENMATT-SUMISWALD

Trainingsplan 3. Liga

August / September 2015

KW	Tag	Datum	Zeit	Ort	Spez.	Thema
32	Mi	05.08.15	20:30 - 22:00	Preisegg, Hasle	A/H	Koordination, Ausdauer, Stocktechnik, Spiel
	Fr	07.08.15	20:00 - 21:30	Grünenmatt	A	Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Spiel
33	Di	11.08.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	13.08.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
34	Di	18.08.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	20.08.15	21:15 - 22:45	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
35	Di	25.08.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Fr	28.08.15	19:00 - 20:30	Preisegg, Hasle	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
36	Di	01.09.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Fr	04.09.15	19:00 - 20:30	Preisegg, Hasle	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	05.09.15	13:00 - 18:00	Grünenmatt	A	Sponsorenlauf UHCG
37	Di	08.09.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Fr	11.09.15	19:00 - 20:30	Preisegg, Hasle	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
38	Di	15.09.14	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Fr	18.09.15	19:00 - 20:30	Preisegg, Hasle	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
39	Di	22.09.14	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Do	24.09.15	18:45 - 20:00	Forum, Sumiswald	H 2/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	So	27.09.15	12:00 - 19:00	Frutigen	MS	14:30 Visp / 17:15 Thun
40	Di	29.09.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	03.10.15	10:30 - 12:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer

Abmelden (mit SMS, Angabe des Grundes!) bei :
Roman Schrag 079 372 54 03

Ausrüstung:
Training Di + Fr: Aussenschuhe, gefüllte Trinkflasche, angepasste Kleidung

Sonstiges:
Änderungen vorbehalten!
Angegebene Zeit = Trainingsbeginn! Spieler ist umgezogen und trainingsbereit!

Bei Änderungen kommt eine rechtzeitige Meldung!
Training findet bei jedem Wetter draussen statt!!!
Legende: A = aussen; H = Halle; MS = Meisterschaft