



UHC GRÜNENMATT-SUMISWALD

Trainingsplan 3. Liga

Dezember / Januar
2015 / 2016

| KW | Tag | Datum | Zeit | Ort | Spez. | Thema |
|----|-----------|-----------------|----------------------|-------------------------|--------------|--|
| 49 | Di | 01.12.15 | 21:00 - 22:30 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| | Sa | 05.12.15 | 10:30 - 12:00 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| 50 | Di | 08.12.15 | 21:00 - 22:30 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| | Sa | 12.12.15 | 10:30 - 12:00 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| | So | 13.12.15 | 14:00 - 19:00 | Seftigen | MS | 15:25 Zulgtal / 17:15 Visp |
| 51 | Di | 15.12.15 | 21:00 - 22:30 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| 52 | Di | 22.12.15 | 21:00 - 22:30 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| 53 | Sa | 02.01.16 | 12:00 - 19:00 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Neujahrsturnier mit Fondueplausch |
| 1 | Di | 05.01.16 | 21:00 - 22:30 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| | Sa | 09.01.16 | 10:30 - 12:00 | Preisegg, Hasle | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| 2 | Di | 12.01.16 | 21:00 - 22:30 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| 3 | Di | 19.01.16 | 21:00 - 22:30 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| | Sa | 23.01.16 | 15:00 - 16:30 | Preisegg, Hasle | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| | So | 24.01.16 | 08:00 - 12:00 | BOE, Zollbrück | MS | 09:00 Thun / 10:50 Zulgtal |
| 4 | Di | 26.01.16 | 21:00 - 22:30 | Forum, Sumiswald | H 3/3 | Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer |
| | Sa | 30.01.16 | 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: Hallenschuhe, 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