



UHC GRÖNENMATT-SUMISWALD

Trainingsplan 3. Liga

Februar / März
2016

KW	Tag	Datum	Zeit	Ort	Spez.	Thema
5	Di	02.02.16	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	06.02.16	10:30 - 12:00	Preisegg, Hasle	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
6	Di	09.02.16	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	13.02.16	10:30 - 12:00	Preisegg, Hasle	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	So	14.02.16	12:00 - 18:00	Thun	MS	13:35 Frutigen / 16:20 Arni
7	Di	16.02.16	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	20.02.16	10:30 - 12:00	Preisegg, Hasle	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
8	Di	23.02.16	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	27.02.16	11:30 - 13:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
9	Di	01.03.16	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
10	Di	08.03.16	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	So	13.03.16	09:00 - 15:00	Thun	MS	10:50 Bowil / 12:40 Schüpbach
11	Di	15.03.16	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
13	Di	29.03.16	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	So	03.04.16	10:00 - 21:00	Visp	MS	14:30 Köniz / 16:20 Uetigen

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

Ausrüstung:
Training Di + Sa: 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