



UHC GRÜNENMATT-SUMISWALD

# Trainingsplan 3. Liga

Juni/Juli  
2015

<b>KW</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Spez.</b>	<b>Thema</b>
25	Mi	17.06.15	20:30 - 22:00	Hasle	A/H	Koordination, Ausdauer, Stocktechnik, Spiel
	Fr	19.06.15	20:00 - 21:30	Sumiswald	-	Hauptversammlung UHCG
26	Mi	24.06.15	20:30 - 22:00	Hasle	A/H	Koordination, Ausdauer, Stocktechnik, Spiel
	Fr	26.06.15	20:00 - 21:30	Grünenmatt	A	Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Spiel
27	Mi	01.07.15	20:30 - 22:00	Hasle	A/H	Koordination, Ausdauer, Stocktechnik, Spiel
	Fr	03.07.15	20:00 - 21:30	Grünenmatt	A	Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Spiel
28	Mi	08.07.15	18:30 - 20:00	Grünenmatt	A	Koordination, Ausdauer, Stocktechnik, Spiel
	Fr	10.07.15	20:00 - 21:30	Grünenmatt	A	Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Spiel
29	Mi	15.07.15	18:30 - 20:00	Grünenmatt	A	Koordination, Ausdauer, Stocktechnik, Spiel
	Fr	17.07.15	20:00 - 21:30	Grünenmatt	A	Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Spiel
30	Mi	22.07.15	18:30 - 20:00	Grünenmatt	A	Koordination, Ausdauer, Stocktechnik, Spiel
	Fr	24.07.15	20:00 - 21:30	Grünenmatt	A	Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Spiel
31	Mi	29.07.15	20:30 - 22:00	Hasle	A/H	Koordination, Ausdauer, Stocktechnik, Spiel
	Fr	31.07.15	20:00 - 21:30	Grünenmatt	A	Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Spiel
<b>Abmelden (mit SMS, Angabe des Grundes!) bei :</b> Roman Schrag <b>079 372 54 03</b>						<b>Ausrüstung:</b> <b>Training Mi + Fr:</b> Aussenschuhe, gefüllte Trinkflasche, angepasste Kleidung
<b>Sonstiges:</b> Änderungen vorbehalten! <b>Angegebene Zeit = Trainingsbeginn! Spieler ist umgezogen und trainingsbereit!</b>						Bei Änderungen kommt eine rechtzeitige Meldung! Training findet bei jedem Wetter draussen statt!!! Legende: A = aussen; H = Halle; MS = Meisterschaft