



UHC GRÜNEMATT-SUMISWALD

# Trainingsplan 3. Liga

Oktober / November  
2015

KW	Tag	Datum	Zeit	Ort	Spez.	Thema
40	Di	29.09.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	<b>Sa</b>	<b>03.10.15</b>	<b>10:30 - 12:00</b>	<b>Forum, Sumiswald</b>	<b>Testspiel</b>	<b>Testspiel Arosa</b>
41	Di	06.10.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
42	Di	13.10.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	<b>So</b>	<b>18.10.15</b>	<b>08:00 - 16:00</b>	<b>Hasle</b>	<b>MS</b>	<b>09:55 Arni / 12:40 Frutigen</b>
43	Di	20.10.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
44	Di	27.10.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	31.10.15	12:00 - 13:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
45	Di	03.11.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	<b>So</b>	<b>08.11.15</b>	<b>12:00 - 18:00</b>	<b>Köniz</b>	<b>MS</b>	<b>13:35 Schüpbach / 15:25 Bowil</b>
46	Di	10.11.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	14.11.15	12:00 - 13:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
47	Di	17.11.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	21.11.15	12:00 - 13:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
48	Di	24.11.15	21:00 - 22:30	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	Sa	28.11.15	10:30 - 12:00	Forum, Sumiswald	H 3/3	Stocktechnik, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Spiel/Ausdauer
	<b>So</b>	<b>29.11.15</b>	<b>12:00 - 18:00</b>	<b>Biglen</b>	<b>MS</b>	<b>14:30 Köniz / 16:20 Uetigen</b>

**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