



Trainingsplan: U18
Jahr: 2017
Monat: Oktober

Version 1.0

KW	Tag	Datum	Zeit	Ort	Wer	Thema
40	Mo	02.10.2017	20:45 - 22:15	Forum, Sumiswald	U21/U18	Hallentraining
	Di	03.10.2017				
	Mi	04.10.2017	20:45 - 22:15	Forum, Sumiswald	U21/U18	Hallentraining
	Do	05.10.2017	17:30 - 18:30	Forum, Sumiswald	alle	freie Trainingszeit zur individuellen Nutzung
	Fr	06.10.2017				
	Sa	07.10.2017				
	So	08.10.2017	08:30 - 12:00	BOE, Zollbrück	U18	10:00 UHT Schüpbach
41	Mo	09.10.2017	20:45 - 22:15	Forum, Sumiswald	U21/U18	Hallentraining
	Di	10.10.2017				
	Mi	11.10.2017	20:45 - 22:15	Forum, Sumiswald	U21/U18	Hallentraining
	Do	12.10.2017	17:30 - 18:30	Forum, Sumiswald	alle	freie Trainingszeit zur individuellen Nutzung
	Fr	13.10.2017				
	Sa	14.10.2017				
	So	15.10.2017	15:00 - 19:00	Kreuzfeld, angenthal	U18	16:45 ULA
42	Mo	16.10.2017	20:45 - 22:15	Forum, Sumiswald	U21/U18	Hallentraining
	Di	17.10.2017				
	Mi	18.10.2017	20:45 - 22:15	Forum, Sumiswald	U21/U18	Hallentraining (nur 2/3 Halle)
	Do	19.10.2017	17:30 - 18:30	Forum, Sumiswald	alle	freie Trainingszeit zur individuellen Nutzung
	Fr	20.10.2017				
	Sa	21.10.2017				
	So	22.10.2017				
43	Mo	23.10.2017	20:45 - 22:15	Forum, Sumiswald	U21/U18	Hallentraining
	Di	24.10.2017				
	Mi	25.10.2017	20:45 - 22:15	Forum, Sumiswald	U21/U18	Hallentraining
	Do	26.10.2017	17:30 - 18:30	Forum, Sumiswald	alle	freie Trainingszeit zur individuellen Nutzung
	Fr	27.10.2017				
	Sa	28.10.2017				
	So	29.10.2017				
44	Mo	30.10.2017	20:45 - 22:15	Forum, Sumiswald	U21/U18	Hallentraining
	Di	31.10.2017				
	Mi	01.11.2017	20:45 - 22:15	Forum, Sumiswald	U21/U18	Hallentraining
	Do	02.11.2017	17:30 - 18:30	Forum, Sumiswald	alle	freie Trainingszeit zur individuellen Nutzung
	Fr	03.11.2017				
	Sa	04.11.2017				
	So	05.11.2017				

Abmeldung an: Roman Schrag: 079 372 54 03 Elio Fritschi: 079 642 81 00		Helfereinsätze: Geburtstage:	
Verteiler: Sportkommission Theo Reber Sportchef U-Teams & Junioren Guido Gmür TK Chef Thomas Bichsel Trainer NLB Thomas Siegenthaler Trainer U21 Roman Schrag Trainer U16 Marc + Lars Haslebacher Geschäftsstelle Baumgartner Franziska Forum Sumiswald Rezeption		Legende: <div>Forum, Sumiswald</div> <div>Aemme-Fit, Lützelflüh</div> <div>Turnhalle, Grünenmatt</div> <div>Preisegg, Hasle</div> <div>Testspiel / Turnier</div> <div>MS-Spiel</div>	
		Hallen und Aussentenu: T-Shirt Adidas schwarz, Hosen Adidas schwarz Wenn notwenig Schlechtwetter- Bekleidung und Ersatzwäsche mitnehmen Die angegebenen Zeiten sind die Trainingszeiten. Einlaufen jeweils 15 Minuten vor Trainingsbeginn	