



## Niveau U13

## Plan Sommertraining 2024/25

April/Mai				Zeit	Coach
29	Mo	BFO Halle, Brig	KW 18	18.00 - 19.15	Jonas/Thierry
30	Di	Turnhalle, Eyholz		16.45 - 18.00	Jonas
1	Mi				
2	Do	Turnhalle, Eyholz		16.45 - 18.00	Michel
3	Fr				
4	Sa				
5	So				
6	Mo		KW 19		
7	Di				
8	Mi				
9	Do	Auffahrt			
10	Fr				
11	Sa				
12	So	Muttertag			
13	Mo	BFO Halle, Brig	KW 20	18.00 - 19.15	Jonas/Thierry
14	Di	Turnhalle, Eyholz		16.45 - 18.00	Jonas
15	Mi				
16	Do				
17	Fr	lisch Arena, Brig		18.15-19.15	Sandro Michel
18	Sa				
19	So				
20	Mo	Pfingstmontag	KW 21		
21	Di	Turnhalle, Eyholz		16.45 - 18.00	Jonas
22	Mi				
23	Do	Turnhalle, Eyholz		16.45 - 18.00	Jonas/Thierry
24	Fr	lisch Arena, Brig		18.15-19.15	Sandro Michel
25	Sa				
26	So	Pfingsten			
27	Mo	BFO Halle, Brig	KW 22	18.00 - 19.15	Jonas/Thierry
28	Di	Turnhalle, Eyholz		16.45 - 18.00	Jonas
29	Mi				
30	Do	Fronleichnam			
31	Fr	lisch Arena, Brig		18.15-19.15	Sandro Michel

Juni				Zeit	Coach
1	Sa				
2	So				
3	Mo	BFO Halle, Brig	KW 23	18.00 - 19.15	Jonas/Thierry
4	Di	Turnhalle, Eyholz		16.45 - 18.00	Jonas
5	Mi				
6	Do				
7	Fr	lisch Arena, Brig		18.15-19.15	Sandro Michel
8	Sa				
9	So				
10	Mo	BFO Halle, Brig	KW 24	18.00 - 19.15	Jonas/Thierry
11	Di	Turnhalle, Eyholz		16.45 - 18.00	Jonas
12	Mi				
13	Do				
14	Fr	lisch Arena, Brig		18.15-19.15	Sandro Michel
15	Sa				
16	So				
17	Mo	BFO Halle, Brig	KW 25	18.00 - 19.15	Jonas/Thierry
18	Di	Turnhalle, Eyholz		16.45 - 18.00	Jonas
19	Mi				
20	Do				
21	Fr	lisch Arena, Brig		18.15-19.15	Sandro Michel
22	Sa				
23	So				
24	Mo	BFO Halle, Brig	KW 26	18.00 - 19.15	Jonas/Thierry
25	Di	Turnhalle, Eyholz		16.45 - 18.00	Jonas
26	Mi				
27	Do				
28	Fr	lisch Arena, Brig		18.15-19.15	Sandro Michel
29	Sa				
30	So				

Informationen
<b>Abwesenheiten</b>
<p>- Regelmässige Absenzen werden zu Beginn des Sommertrainings an Jonas Kuonen oder Michel Koller kommuniziert.</p> <p>- Kurzfristige Absenzen erfolgen <b>telefonisch</b>, vom Spieler selber an den verantwortlichen Trainer (siehe Plan).</p> <p>Jonas Kuonen: 079 656 61 94 Michel Koller: 079 400 53 90</p> <p>Besten Dank für eure Kooperation</p>
<b>Material und Ausrüstung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trinkflasche (Wasser oder isotonisches Getränk)</li> <li>- Hallenschuhe</li> <li>- evtl. Handtuch</li> </ul>
<b>Programm Juli 2024</b>
<p>Das Sommertraining endet offiziell am 28. Juni 2024.</p> <p>Unter dem nachfolgenden Link, findet ihr ein Dokument, das zur Erhaltung der Muskelkraft beiträgt. Es wird lediglich Equipment benötigt, das zu Hause vorhanden ist. Das Programm soll in den Juli-Wochen zwei bis drei Mal pro Woche durchgeführt werden.</p> <p>Link: <a href="https://www.ehcvisp-nachwuchs.ch/eltern-info">https://www.ehcvisp-nachwuchs.ch/eltern-info</a></p>