



Niveau U15

Plan Sommertraining 2024/25

April/Mai				Zeit	Coach
29	Mo	Young Lions Krafraum	KW 18	17.00 - 18.15	Lukas
30	Di	Sportplatz Mühle, Visp		17.00 - 18.00	Lukas
1	Mi				
2	Do	Young Lions Krafraum		17.00 - 18.15	Lukas
3	Fr	Spinning, HSK Brig		17.00 - 18.00	Lukas
4	Sa				
5	So				
6	Mo		KW 19		
7	Di				
8	Mi				
9	Do	Auffahrt			
10	Fr				
11	Sa				
12	So	Muttertag			
13	Mo	Young Lions Krafraum	KW 20	17.00 - 18.15	Lukas
14	Di	Sportplatz Mühle, Visp		17.00 - 18.00	Lukas
15	Mi	Young Lions Krafraum		16.30 - 18.00	Sandro Michel
16	Do	lisch Arena, Brig		18.15-19.30	Sandro Michel
17	Fr				
18	Sa				
19	So				
20	Mo	Pfingstmontag	KW 21		
21	Di	Sportplatz Mühle, Visp		17.00 - 18.00	Lukas
22	Mi	Young Lions Krafraum		16.30 - 18.00	Sandro Michel
23	Do	lisch Arena, Brig		18.15-19.30	Sandro Michel
24	Fr	Spinning, HSK Brig		17.00 - 18.00	Lukas
25	Sa				
26	So	Pfingsten			
27	Mo	Young Lions Krafraum	KW 22	17.00 - 18.15	Lukas
28	Di	Sportplatz Mühle, Visp		17.00 - 18.00	Lukas
29	Mi	Young Lions Krafraum		16.30 - 18.00	Sandro Michel
30	Do.	Fronleichnam			
31	Fr.				

Juni		Zeit	Coach
1	Sa		
2	So		
3	Mo	Young Lions Krafraum	KW 23
4	Di	Sportplatz Mühle, Visp	
5	Mi		
6	Do	lisch Arena, Brig	
7	Fr	Spinning, HSK Brig	
8	Sa		
9	So		
10	Mo	Young Lions Krafraum	KW 24
11	Di	Sportplatz Mühle, Visp	
12	Mi		
13	Do	lisch Arena, Brig	
14	Fr		
15	Sa		
16	So		
17	Mo	Young Lions Krafraum	KW 25
18	Di	Sportplatz Mühle, Visp	
19	Mi		
20	Do	lisch Arena, Brig	
21	Fr	Spinning, HSK Brig	
22	Sa		
23	So		
24	Mo	Young Lions Krafraum	KW 26
25	Di	Sportplatz Mühle, Visp	
26	Mi		
27	Do	lisch Arena, Brig	
28	Fr		
29	Sa.		
30	So.		

Informationen
Absenzen
<p>- Regelmässige Absenzen werden zu Beginn des Sommertrainings an Lukas Heinzen oder Sandro Rizzi kommuniziert.</p> <p>- Kurzfristige Absenzen erfolgen telefonisch, vom Spieler selber an den verantwortlichen Trainer (siehe Plan).</p> <p>Lukas Heinzen: 079 275 11 82 Sandro Rizzi: 079 460 99 06</p> <p>Besten Dank für eure Kooperation</p>
Material und Ausrüstung
<p>- Immer dabei: Trinkflasche (Wasser oder isotonisches Getränk)</p> <p>- Krafraum Visp: Sportschuhe, Handtuch</p> <p>- Sportplatz Visp: Sportschuhe, evtl. Mütze</p> <p>- Spinning: Hallenschuhe, Handtuch</p>
Programm Juli 2024
<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: https://www.ehcvisp-nachwuchs.ch/eltern-info</p>