



## Niveau U17

## Plan Sommertraining 2024/25

April/Mai				Zeit	Coach
29	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 18	18.30 - 19.45	Lukas
30	Di	Sportplatz Mühleje, Visp		17.00 - 18.00	Lukas
1	Mi				
2	Do	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Lukas
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	Young Lions Kraftraum	KW 20	18.30 - 19.45	Lukas
14	Di	lisch Arena, Brig		18.15-19.30	Sandro Michel
15	Mi				
16	Do	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Lukas
17	Fr	Spinning, HSK Brig		17.00 - 18.00	Lukas
18	Sa				
19	So				
20	Mo	Pfingstmontag	KW 21		
21	Di	lisch Arena, Brig		18.15-19.30	Sandro Michel
22	Mi	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Sandro Michel
23	Do	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Lukas
24	Fr				
25	Sa				
26	So	Pfingsten			
27	Mo	Young Lions Kraftraum	KW22	18.30 - 19.45	Lukas
28	Di	lisch Arena, Brig		18.15-19.30	Sandro Michel
29	Mi	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Sandro Michel
30	Do.	Fronleichnam			
31	Fr.	Spinning, HSK Brig		17.00 - 18.00	Lukas

Juni		Zeit	Coach
1	Sa		
2	So		
3	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 23 18.30 - 19.45 Lukas
4	Di	lisch Arena, Brig	18.15-19.30 Sandro Michel
5	Mi		
6	Do	Young Lions Kraftraum	18.30 - 19.45 Lukas
7	Fr		
8	Sa		
9	So		
10	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 24 18.30 - 19.45 Lukas
11	Di	lisch Arena, Brig	18.15-19.30 Sandro Michel
12	Mi		
13	Do	Young Lions Kraftraum	18.30 - 19.45 Lukas
14	Fr	Spinning, HSK Brig	17.00 - 18.00 Lukas
15	Sa		
16	So		
17	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 25 18.30 - 19.45 Lukas
18	Di	lisch Arena, Brig	18.15-19.30 Sandro Michel
19	Mi		
20	Do	Young Lions Kraftraum	18.30 - 19.45 Lukas
21	Fr		
22	Sa		
23	So		
24	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 26 18.30 - 19.45 Lukas
25	Di	lisch Arena, Brig	18.15-19.30 Sandro Michel
26	Mi		
27	Do	Young Lions Kraftraum	18.30 - 19.45 Lukas
28	Fr	Spinning, HSK Brig	17.00 - 18.00 Lukas
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 <b>telefonisch</b>, 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>- Kraftraum Visp: Sportschuhe, Handtuch - Sportplatz Visp: Sportschuhe, evtl. Mütze - 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: <a href="https://www.ehcvsp-nachwuchs.ch/eltern-info">https://www.ehcvsp-nachwuchs.ch/eltern-info</a></p>