



## Niveau U13

## Plan Sommertraining 2023/24

Mai				Zeit	Coach
1	Mo	Halle 2 BFO, Brig	<W 18	18.00 - 19.15	Robin
2	Di	MZH Sand, Visp		16.45 - 18.00	Mathias
3	Mi				
4	Do	MZH Sand, Visp		16.45 - 18.00	Mathias
5	Fr				
6	Sa				
7	So				
8	Mo	Halle 2 BFO, Brig	<W 19	18.00 - 19.15	Robin
9	Di	MZH Sand, Visp		16.45 - 18.00	Mathias
10	Mi				
11	Do	MZH Sand, Visp		16.45 - 18.00	Mathias
12	Fr				
13	Sa				
14	So	Muttertag			
15	Mo		KW 20		
16	Di				
17	Mi				
18	Do	Auffahrt			
19	Fr				
20	Sa				
21	So				
22	Mo	Halle 2 BFO, Brig	<W 21	18.00 - 19.15	Robin
23	Di	MZH Sand, Visp		16.45 - 18.00	Mathias
24	Mi				
25	Do	Ice lisch Arena		18.15 - 19.30	Real
26	Fr				
27	Sa				
28	So	Pfingsten			
29	Mo	Pfingstmontag	<W 22		
30	Di	MZH Sand, Visp		16.45 - 18.00	Mathias
31	Mi				

Juni			Zeit	Coach	
1	Do	Ice lisch Arena	18.15 - 19.30	Real	
2	Fr				
3	Sa				
4	So				
5	Mo	Halle 2 BFO, Brig	KW 23	18.00 - 19.15	Robin
6	Di	MZH Sand, Visp		16.45 - 18.00	Mathias
7	Mi				
8	Do	Fronleichnam			
9	Fr				
10	Sa				
11	So				
12	Mo	Halle 2 BFO, Brig	KW 24	18.00 - 19.15	Robin
13	Di	MZH Sand, Visp		16.45 - 18.00	Mathias
14	Mi				
15	Do	Ice lisch Arena		18.15 - 19.30	Real
16	Fr				
17	Sa				
18	So				
19	Mo	Halle 2 BFO, Brig	KW 25	18.00 - 19.15	Robin
20	Di	MZH Sand, Visp		16.45 - 18.00	Mathias
21	Mi				
22	Do	Ice lisch Arena		18.15 - 19.30	Real
23	Fr				
24	Sa				
25	So				
26	Mo	Halle 2 BFO, Brig	KW 26	18.00 - 19.15	Robin
27	Di	MZH Sand, Visp		16.45 - 18.00	Mathias
28	Mi				
29	Do	Ice lisch Arena		18.15 - 19.30	Real
30	Fr				

Informationen
<b>Absenzen</b>
<p>- Regelmässige Absenzen werden zu Beginn des Sommertrainings an Mathias Witschard oder Robin Kuonen kommuniziert.</p> <p>- Kurzfristige Absenzen erfolgen <b>telefonisch</b>, vom Spieler selber an den verantwortlichen Trainer (siehe Plan).</p> <p>Robin Kuonen: 079 841 40 19 Mathias Witschard: 076 527 73 24 Real Raemy: 079 435 60 86</p> <p style="text-align: center;">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 2023</b>
<p>Das Sommertraining endet offiziell am 29. Juni 2023.</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 kann in den Juli-Wochen zwei 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>