



Niveau U17

Plan Sommertraining 2023/24

Mai				Zeit	Coach
1	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 18	18.30 - 19.45	Mathias
2	Di	Sportplatz Mühle, Visp		17.00 - 18.15	Mathias
3	Mi				
4	Do	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Robin
5	Fr				
6	Sa				
7	So				
8	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 19	18.30 - 19.45	Mathias
9	Di	Sportplatz Mühle, Visp		17.00 - 18.15	Mathias
10	Mi				
11	Do	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Robin
12	Fr	Spinning, HSK Brig		17.00 - 18.00	Robin
13	Sa				
14	So	Muttertag			
15	Mo		KW 20		
16	Di				
17	Mi				
18	Do	Auffahrt			
19	Fr				
20	Sa				
21	So				
22	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 21	18.30 - 19.45	Mathias
23	Di	Ice lisch Arena		18.15 - 19.30	Real
24	Mi				
25	Do	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Robin
26	Fr	Spinning, HSK Brig		17.00 - 18.00	Robin
27	Sa				
28	So	Pfingsten			
29	Mo	Pfingstmontag	KW 22		
30	Di	Ice lisch Arena		18.15 - 19.30	Real
31	Mi				

Juni			Zeit	Coach	
1	Do	Young Lions Kraftraum	18.30 - 19.45	Robin	
2	Fr				
3	Sa				
4	So				
5	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 23	18.30 - 19.45	Mathias
6	Di	Ice lisch Arena		18.15 - 19.30	Real
7	Mi				
8	Do	Fronleichnam			
9	Fr	Spinning, HSK Brig		17.00 - 18.00	Robin
10	Sa				
11	So				
12	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 24	18.30 - 19.45	Mathias
13	Di	Ice lisch Arena		18.15 - 19.30	Real
14	Mi				
15	Do	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Robin
16	Fr				
17	Sa				
18	So				
19	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 25	18.30 - 19.45	Mathias
20	Di	Ice lisch Arena		18.15 - 19.30	Real
21	Mi				
22	Do	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Robin
23	Fr	Spinning, HSK Brig		17.00 - 18.00	Robin
24	Sa				
25	So				
26	Mo	Young Lions Kraftraum	KW 26	18.30 - 19.45	Mathias
27	Di	Ice lisch Arena		18.15 - 19.30	Real
28	Mi				
29	Do	Young Lions Kraftraum		18.30 - 19.45	Robin
30	Fr				

Informationen
Absenzen
<p>- Regelmässige Absenzen werden zu Beginn des Sommertrainings an Mathias Witschard oder Robin Kuonen kommuniziert.</p> <p>- Kurzfristige Absenzen erfolgen telefonisch, 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>
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 2023
<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 soll in den Juli-Wochen zwei bis drei Mal pro Woche durchgeführt werden.</p> <p>Link: https://www.ehcvsp-nachwuchs.ch/eltern-info</p>