



Niveau U15

Plan Sommertraining 2023/24

Mai		Zeit	Coach
1 Mo	Young Lions Krafraum <W 18	17.00 - 18.15	Mathias
2 Di	Sportplatz Mühle, Visp	17.00 - 18.15	Mathias
3 Mi			
4 Do	Young Lions Krafraum	17.00 - 18.15	Robin
5 Fr			
6 Sa			
7 So			
8 Mo	Young Lions Krafraum <W 19	17.00 - 18.15	Mathias
9 Di	Sportplatz Mühle, Visp	17.00 - 18.15	Mathias
10 Mi			
11 Do	Young Lions Krafraum	17.00 - 18.15	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 Krafraum <W 21	17.00 - 18.15	Mathias
23 Di	Ice lisch Arena	18.15 - 19.30	Real
24 Mi			
25 Do	Young Lions Krafraum	17.00 - 18.15	Robin
26 Fr	Spinning, HSK Brig	17.00 - 18.00	Robin
27 Sa			
28 So	Pfingsten		
29 Mo	Pfingstmontag <W 22		
30 Di	Ice lisch Arena	18.15 - 19.30	Real
31 Mi			

Juni		Zeit	Coach
1 Do	Young Lions Krafraum	17.00 - 18.15	Robin
2 Fr			
3 Sa			
4 So			
5 Mo	Young Lions Krafraum KW 23	17.00 - 18.15	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 Krafraum KW 24	17.00 - 18.15	Mathias
13 Di	Ice lisch Arena	18.15 - 19.30	Real
14 Mi			
15 Do	Young Lions Krafraum	17.00 - 18.15	Robin
16 Fr			
17 Sa			
18 So			
19 Mo	Young Lions Krafraum KW 25	17.00 - 18.15	Mathias
20 Di	Ice lisch Arena	18.15 - 19.30	Real
21 Mi			
22 Do	Young Lions Krafraum	17.00 - 18.15	Robin
23 Fr	Spinning, HSK Brig	17.00 - 18.00	Robin
24 Sa			
25 So			
26 Mo	Young Lions Krafraum KW 26	17.00 - 18.15	Mathias
27 Di	Ice lisch Arena	18.15 - 19.30	Real
28 Mi			
29 Do	Young Lions Krafraum	17.00 - 18.15	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>- Krafraum 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.ehcvisp-nachwuchs.ch/eltern-info</p>