

# Trainingsweekend Power Wave Buochs- Ennetbürgen

Trainingsplan, 12. + 13. Sept. 09

Breitli Halle, Buochs

	<b>Samstag:</b> Trainings für alle Mannschaften	<b>Sonntag:</b> Testspiele
08.00 h		
08.30 h		
09.00 h		
09.30 h	Training Junioren C	
10.00 h	Patrick Berwert	<b>Fitnessstraining:</b> Junioren B, Junioren U 21
10.30 h		Junioren B, 10.00 Uhr
11.00 h	Training Junioren D	
11.30 h	Patrick Berwert	Andrea Odermatt
12.00 h		Junioren C, 11.00 Uhr
12.30 h	Torhütertraining	Regelkunde Junioren B,C,D
13.00 h	Michael Werder	Marco Odermatt
13.30 h		
14.00 h	Training Junioren B	<b>Fitnessstraining:</b> Junioren D, Junioren C
14.30 h		Andrea Odermatt
15.00 h		Junioren D, 13.30 Uhr
15.30 h		
16.00 h		<b>Fitnessstraining:</b> Herren 1
16.30 h	Training U21 Junioren	Andrea Durrer
17.00 h		U21 Junioren, 15.00 Uhr
17.30 h		
18.00 h		Herren 1, 16.30 Uhr
18.30 h	Training Herren 1	
19.00 h		
19.30 h		
20.00 h		