

Trainingspläne 2016



Hallentraining 2016:

Samstag 9 April	16:00Uhr - 17:00Uhr	Jahrgänge 2007,2008,2009,2010
	17:00Uhr - 18:00Uhr	Jahrgänge 2004,2005,2006
	18:00Uhr - 19:00Uhr	Jahrgänge 2001,2002,2003

Trainer: Franz Raisun, Claudio Marighetto

Samstag 16 April	16:00Uhr - 17:00Uhr	Jahrgänge 2007,2008,2009,2010
	17:00Uhr - 18:00Uhr	Jahrgänge 2004,2005,2006
	18:00Uhr - 19:00Uhr	Jahrgänge 2001,2002,2003

Trainer: Chasper Fried, Claudio Marighetto

Samstag 23 April	16:00Uhr - 17:00Uhr	Jahrgänge 2007,2008,2009,2010
	17:00Uhr - 18:00Uhr	Jahrgänge 2004,2005,2006
	18:00Uhr - 19:00Uhr	Jahrgänge 2001,2002,2003

Trainer: Fadri Mosca, Claudio Marighetto



Sommertraining beginnt ab 23 Mai. Trainingsplan wird noch erstellt.

Plans da trenamaint 2016



Trenamaint halla 2016:

sonda 9 avrigl	16:00h - 17:00h	annadas 2007,2008,2009,2010
	17:00h - 18:00h	annadas 2004,2005,2006
	18:00h - 19:00h	annadas 2001,2002,2003

Trainer: Franz Raisun, Claudio Marighetto

sonda 16 avrigl	16:00h - 17:00h	annadas 2007,2008,2009,2010
	17:00h - 18:00h	annadas 2004,2005,2006
	18:00h - 19:00h	annadas 2001,2002,2003

Trainer: Chasper Fried, Claudio Marighetto

sonda 23 avrigl	16:00h - 17:00h	annadas 2007,2008,2009,2010
	17:00h - 18:00h	annadas 2004,2005,2006
	18:00h - 19:00h	annadas 2001,2002,2003

Trainer: Fadri Mosca, Claudio Marighetto



il trenamaint da stà cumainza a partir dals 23 mai. Il plan da trenamaint vegn pür fat.