

Trainingspläne 2015



Hallentraining 2015:

Samstag 11 April	16:00Uhr - 17:00Uhr	Jahrgänge 2006,2007,2008,2009
	17:00Uhr - 18:00Uhr	Jahrgänge 2003,2004,2005
	18:00Uhr - 19:00Uhr	Jahrgänge 2000,2001,2002

Trainer: Flurin Taisch, Franz Raisun

Samstag 18 April	16:00Uhr - 17:00Uhr	Jahrgänge 2006,2007,2008,2009
	17:00Uhr - 18:00Uhr	Jahrgänge 2003,2004,2005
	18:00Uhr - 19:00Uhr	Jahrgänge 2000,2001,2002

Trainer: Adrian Barbüda, Claudio Rebello

Samstag 25 April	16:00Uhr - 17:00Uhr	Jahrgänge 2006,2007,2008,2009
	17:00Uhr - 18:00Uhr	Jahrgänge 2003,2004,2005
	18:00Uhr - 19:00Uhr	Jahrgänge 2000,2001,2002

Trainer: Alessandro Ghilotti, Claudio Marighetto



Sommertraining beginnt ab 18 Mai. Trainingsplan wird noch erstellt.

Plans da trenamaint 2015



Trenamaint halla 2015:

sonda 11 avrigl	16:00h - 17:00h	annadas 2006,2007,2008,2009
	17:00h - 18:00h	annadas 2003,2004,2005
	18:00h - 19:00h	annadas 2000,2001,2002

Trainer: Flurin Taisch, Franz Raisun

sonda 18 avrigl	16:00h - 17:00h	annadas 2006,2007,2008,2009
	17:00h - 18:00h	annadas 2003,2004,2005
	18:00h - 19:00h	annadas 2000,2001,2002

Trainer: Adrian Barbüda, Claudio Rebello

sonda 25 avrigl	16:00h - 17:00h	annadas 2006,2007,2008,2009
	17:00h - 18:00h	annadas 2003,2004,2005
	18:00h - 19:00h	annadas 2000,2001,2002

Trainer: Alessandro Ghilotti, Claudio Marighetto



il trenamaint da stà cumainza a partir dals 18 mai. Il plan da trenamaint vegn pür fat.