

# Trainingspläne 2017



## Hallentraining 2017:

<b>Samstag 8 April</b>	16:00Uhr - 17:00Uhr	Jahrgänge 2008,2009,2010,2011
	17:00Uhr - 18:00Uhr	Jahrgänge 2005,2006,2007
	18:00Uhr - 19:00Uhr	Jahrgänge 2002,2003,2004

*Trainer: Franz Raisun, Vital Filli, Beat Vonlanthen*

<b>Samstag 22 April</b>	16:00Uhr - 17:00Uhr	Jahrgänge 2008,2009,2010,2011
	17:00Uhr - 18:00Uhr	Jahrgänge 2005,2006,2007
	18:00Uhr - 19:00Uhr	Jahrgänge 2002,2003,2004

*Trainer: Vital Filli, Beat Vonlanthen, Claudio Marighetto*

<b>Samstag 29 April</b>	16:00Uhr - 17:00Uhr	Jahrgänge 2008,2009,2010,2011
	17:00Uhr - 18:00Uhr	Jahrgänge 2005,2006,2007
	18:00Uhr - 19:00Uhr	Jahrgänge 2002,2003,2004

*Trainer: Fadri Mosca, Franz Raisun, Claudio Marighetto*



**Sommertraining beginnt ab 22 Mai. Trainingsplan wird noch erstellt.**

# Plans da trenamaint 2017



## Trenamaint halla 2017:

<b>sonda 8 avrigl</b>	16:00h - 17:00h	annadas 2008,2009,2010,2011
	17:00h - 18:00h	annadas 2005,2006,2007
	18:00h - 19:00h	annadas 2002,2003,2004

*Trainer: Franz Raisun, Vital Filli, Beat Vonlanthen*

<b>sonda 22 avrigl</b>	16:00h - 17:00h	annadas 2008,2009,2010,2011
	17:00h - 18:00h	annadas 2005,2006,2007
	18:00h - 19:00h	annadas 2002,2003,2004

*Trainer: Vital Filli, Beat Vonlanthen, Claudio Marighetto*

<b>sonda 29 avrigl</b>	16:00h - 17:00h	annadas 2008,2009,2010,2011
	17:00h - 18:00h	annadas 2005,2006,2007
	18:00h - 19:00h	annadas 2002,2003,2004

*Trainer: Fadri Mosca, Franz Raisun, Claudio Marighetto*



**il trenamaint da stà cumainza a partir dals 22 da mai. Il plan da trenamaint vegn pür fat.**