Trainingsplan Sommer 2017
1. Mannschaft SC Bönigen

Stand 08.08.2017

Sommertrainer Roger Götz / Marco Zurschmiede

Abmeldungen an: Thomas Zurbrügg 079 333 99 37 Andrew Zurschmiede 078 682 35 88

		Mai			Juni			Juli			August
Mo	1	Montag 8.Mai 19:00 Turnhalle Bönigen Kick-Off Sommertraining	Do	1	20:15 - 21:30 Fitboxen	Sa	1		Di	1	
			Fr	2		So	3		Mi	2	
Mo	1	Training Bönigen 19:30-21:00	Sa	3		Mo	3		Do	3	Training Eishalle 19:30-21:00
Di	2		So	4		Di	4	20:15 - 21:30 Fitboxen	Fr	4	
Mi	3		Mo	5	Pfingsmontag	Mi	5		Sa	5	
Do	4	Training Eishalle 19:30-21:00	Di	6		Do	6	Spinning	So	6	
Fr	5		Mi	7		Fr	7		Mo	7	Training Bönigen 19:30-21:00
Sa	6		Do	8	Spinning	Sa	8		Di	8	
So	7		Fr	9		So	9		Mi	9	
Mo	8	Training Bönigen 19:30-21:00	Sa	10		Mo	10	Training Bönigen 19:30-21:00	Do	10	20:15 - 21:15 Fitboxen
Di	9		So	11		Di	11		Fr	11	
Mi	10		Mo	12	Training Bönigen 19:30-21:00	Mi	12		Sa	12	
Do	11	Training Eishalle 19:30-21:00	Di	13		Do	13	Training Eishalle 19:30-21:00	So	13	
Fr	12		Mi	14		Fr	14		Mo	14	Training Bönigen 19:30-21:00
Sa	13		Do	15	Training Eishalle 19:30-21:00	Sa	15		Di	15	
So	14		Fr	16	Aufstellen Fussballturnier	So	16		Mi	16	
Mo	15	Training Bönigen 19:30-21:00	Sa	17	Fussballturnier	Mo	17	Training Bönigen 19:30-21:00	Do	17	Spinning
Di	16		So	18	Fussballturnier	Di	18		Fr	18	
Mi	17		Mo	19	Training Bönigen 19:30-21:00	Mi	19		Sa	19	
Do	18	Training Eishalle 19:30-21:00	Di	20		Do	20	Spinning	So	20	
Fr	19		Mi	21		Fr	21		Mo	21	Training Bönigen 19:30-21:00
Sa	20		Do	22	Spinning	Sa	22		Di	22	
So	21		Fr	23		So	23		Mi	23	
Mo	22	Training Bönigen 19:30-21:00	Sa	24		Mo	24	Training Bönigen 19:30-21:00	Do	24	Training Eishalle 19:30-21:00
Di	23		So	25		Di	25		Fr	25	
Mi	24		Mo	26	Training Bönigen 19:30-21:00	Mi	26		Sa	26	
Do	25	Auffahrt	Di	27		Do	27	Training Eishalle 19:30-21:00	So	27	
Fr	26		Mi	28		Fi	28		Mo	28	Helfereinsatz Unspunnen 17:30-...
Sa	27		Do	29	Training Eishalle 19:30-21:00	Sa	29		Di	29	
So	28		Fr	30		So	30		Mi	30	
Mo	29	Training Bönigen 19:30-21:00				Mo	31	Training Bönigen 19:30-21:00	Do	31	Spinning
Di	30										
Mi	31										