



## Trainingsplan Sommer 1.Mannschaft SC Bönigen 2022

Sommertrainer Montag Zurschmiede Marco 079 693 16 66

Sommertrainer Donnerstag Seiler Roman 079 247 92 09

Sommertrainer Mo/Do Radek Hubacek 076 738 11 02

|    |    | Mai                               |  | Juni |   | Juli |    | August                           |   |    |    |                                  |    |                                 |  |
|----|----|-----------------------------------|--|------|---|------|----|----------------------------------|---|----|----|----------------------------------|----|---------------------------------|--|
| Mo | 2  |                                   |  | Mi   | 1 |      |    | Fr                               | 1 |    |    | Mo                               | 1  | Training Bönigen<br>19:30-21:00 |  |
| Di | 3  |                                   |  |      |   | Do   | 2  | Training Eishalle<br>19:30-21:00 |   | Sa | 2  |                                  | Di | 2                               |  |
| Mi | 4  |                                   |  |      |   | Fr   | 3  |                                  |   | So | 3  |                                  | Mi | 3                               |  |
| Do | 5  |                                   |  |      |   | Sa   | 4  |                                  |   | Mo | 4  | Geschlossen wegen Examen         | Do | 4                               | Training Eishalle<br>19:30-21:00       |
| Fr | 6  |                                   |  |      |   | So   | 5  |                                  |   | Di | 5  |                                  | Fr | 5                               |  |
| Sa | 7  |                                   |  |      |   | Mo   | 6  | Pfingsten                        |   | Mi | 6  |                                  | Sa | 6                               |  |
| So | 8  |                                   |  |      |   | Di   | 7  |                                  |   | Do | 7  | Training Eishalle<br>19:30-21:00 | So | 7                               |  |
| Mo | 9  | Training Bönigen<br>19:00 Kickoff |  |      |   | Mi   | 8  |                                  |   | Fr | 8  |                                  | Mo | 8                               | Training Bönigen<br>19:30-21:00        |
| Di | 10 |                                   |  |      |   | Do   | 9  | Training Eishalle<br>19:30-21:00 |   | Sa | 9  |                                  | Di | 9                               |  |
| Mi | 11 |                                   |  |      |   | Fr   | 10 |                                  |   | So | 10 |                                  | Mi | 10                              |  |
| Do | 12 | Training Eishalle<br>19:30-21:00  |  |      |   | Sa   | 11 |                                  |   | Mo | 11 | Training Bönigen<br>19:30-21:00  | Do | 11                              | Training Eishalle<br>19:30-21:00       |
| Fr | 13 |                                   |  |      |   | So   | 12 |                                  |   | Di | 12 |                                  | Fr | 12                              |  |
| Sa | 14 |                                   |  |      |   | Mo   | 13 | Training Bönigen<br>19:30-21:00  |   | Mi | 13 |                                  | Sa | 13                              |  |
| So | 15 |                                   |  |      |   | Di   | 14 |                                  |   | Do | 14 | Training Eishalle<br>19:30-21:00 | So | 14                              |  |
| Mo | 16 | Training Bönigen<br>19:30-21:00   |  |      |   | Mi   | 15 |                                  |   | Fr | 15 |                                  | Mo | 15                              | Training Bönigen<br>19:30-21:00        |
| Di | 17 |                                   |  |      |   | Do   | 16 | Training Eishalle<br>19:30-21:00 |   | Sa | 16 |                                  | Di | 16                              |  |
| Mi | 18 |                                   |  |      |   | Fr   | 17 |                                  |   | So | 17 |                                  | Mi | 17                              |  |
| Do | 19 | Training Eishalle<br>19:30-21:00  |  |      |   | Sa   | 18 |                                  |   | Mo | 18 | Training Bönigen<br>19:30-21:00  | Do | 18                              | Training Eishalle<br>19:30-21:00       |
| Fr | 20 |                                   |  |      |   | So   | 19 |                                  |   | Di | 19 |                                  | Fr | 19                              |  |
| Sa | 21 |                                   |  |      |   | Mo   | 20 | Training Bönigen<br>19:30-21:00  |   | Mi | 20 |                                  | Sa | 20                              |  |
| So | 22 |                                   |  |      |   | Di   | 21 |                                  |   | Do | 21 | Training Eishalle<br>19:30-21:00 | So | 21                              |  |
| Mo | 23 | Training Bönigen<br>19:30-21:00   |  |      |   | Mi   | 22 |                                  |   | Fr | 22 |                                  | Mo | 22                              | Training Bönigen<br>19:30-21:00        |
| Di | 24 |                                   |  |      |   | Do   | 23 | Training Eishalle<br>19:30-21:00 |   | Sa | 23 |                                  | Di | 23                              |  |
| Mi | 25 |                                   |  |      |   | Fr   | 24 |                                  |   | So | 24 |                                  | Mi | 24                              |  |
| Do | 26 | Auffahrt                          |  |      |   | Sa   | 25 |                                  |   | Mo | 25 | Training Bönigen<br>19:30-21:00  | Do | 25                              | Training Eishalle<br>19:30-21:00       |
| Fr | 27 |                                   |  |      |   | So   | 26 |                                  |   | Di | 26 |                                  | Fr | 26                              |  |
| Sa | 28 |                                   |  |      |   | Mo   | 27 | Training Bönigen<br>19:30-21:00  |   | Mi | 27 |                                  | Sa | 27                              |  |
| So | 29 |                                   |  |      |   | Di   | 28 |                                  |   | Do | 28 | Training Eishalle<br>19:30-21:00 | So | 28                              |  |
| Mo | 30 | Training Bönigen<br>19:30-21:00   |  |      |   | Mi   | 29 |                                  |   | Fr | 29 |                                  | Mo | 29                              |  |
| Di | 31 |                                   |  |      |   | Do   | 30 | Training Eishalle<br>19:30-21:00 |   | Sa | 30 |                                  | Di | 30                              | Eistraining Grindelwald<br>19:30-21:00 |
|    |    |                                   |  |      |   |      |    |                                  |   | So | 31 |                                  | Mi | 31                              |  |