

Trainingsplan Sommer 1.Mannschaft SC Bönigen 2023

Sommertrainer Montag Zurschmiede Marco 079 693 16 66

Sommertrainer Donnerstag Heim Sandra 079 727 06 37

Sommertrainer Backup Radek Hubacek 076 738 11 02 / Seiler Roman 079 247 92 09

		Mai		Juni		Juli		August				
Mo	1			Do	1	Training Crossfit 19:45-20:45	Sa	1		Di	1	Sommerpause
Di	2			Fr	2		So	2		Mi	2	Sommerpause
Mi	3			Sa	3		Mo	3	Spezial Training 19:00-21:00	Do	3	Sommerpause
Do	4	Kickoff Info Garderobe 19:00		So	4		Di	4		Fr	4	Sommerpause
Fr	5			Mo	5	Training Bönigen 19:30-21:00	Mi	5		Sa	5	Sommerpause
Sa	6			Di	6		Do	6	Training Crossfit 19:45-20:45	So	6	Sommerpause
So	7			Mi	7		Fr	7		Mo	7	Training Bönigen 19:30-21:00
Mo	8	Training Bönigen 19:00 Kickoff		Do	8	Training Crossfit 19:45-20:45	Sa	8		Di	8	
Di	9			Fr	9		So	9		Mi	9	
Mi	10			Sa	10		Mo	10	Training Bönigen 19:30-21:00	Do	10	Training Crossfit 19:45-20:45
Do	11	Training Crossfit 19:45-20:45		So	11		Di	11		Fr	11	
Fr	12			Mo	12	Training Bönigen 19:30-21:00	Mi	12		Sa	12	
Sa	13			Di	13		Do	13	Training Crossfit 19:45-20:45	So	13	
So	14			Mi	14		Fr	14		Mo	14	Training Bönigen 19:30-21:00
Mo	15	Training Bönigen 19:30-21:00		Do	15	Training Crossfit 19:45-20:45	Sa	15		Di	15	
Di	16			Fr	16		So	16		Mi	16	
Mi	17			Sa	17	Fussballturnier	Mo	17	Training Bönigen 19:30-21:00	Do	17	Training Crossfit 19:45-20:45
Do	18	Auffahrt		So	18	Fussballturnier	Di	18		Fr	18	
Fr	19			Mo	19	Training Bönigen 19:30-21:00	Mi	19		Sa	19	
Sa	20			Di	20		Do	20	Training Crossfit 19:45-20:45	So	20	
So	21			Mi	21		Fr	21		Mo	21	Training Bönigen 19:30-21:00
Mo	22	Training Bönigen 19:30-21:00		Do	22	Training Crossfit 19:45-20:45	Sa	22		Di	22	
Di	23			Fr	23		So	23		Mi	23	
Mi	24			Sa	24		Mo	24	Sommerpause	Do	24	Training Crossfit 19:45-20:45
Do	25	Training Crossfit 19:45-20:45		So	25		Di	25	Sommerpause	Fr	25	
Fr	26			Mo	26	Training Bönigen 19:30-21:00	Mi	26	Sommerpause	Sa	26	
Sa	27			Di	27		Do	27	Sommerpause	So	27	
So	28	Pfingsten		Mi	28		Fr	28	Sommerpause	Mo	28	
Mo	29	Pfingsten		Do	29	Training Crossfit 19:45-20:45	Sa	29	Sommerpause	Di	29	Training Grindelwald 21:15-22:30
Di	30			Fr	30		So	30	Sommerpause	Mi	30	
Mi	31						Mo	31	Sommerpause	Do	31	Training Grindelwald 21:15-22:30