

Trainingsplan Sommer 2012

Gültigkeit: ab 1. April 2012

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		<p>19.15 - 20.45 Stettlen - Niveau: Mittel - Fortgeschrittene</p> <p><i>Bernhard Zumbrunn</i></p>	<p>19.00 - 21.00 Weyermannshaus 19.00-19.30 Rumpf/Schulter-Training 19.30-21.00 Schwimmtraining Mittel - Fortg.</p> <p><i>Peter Studer</i></p>	<p>06.00 – 07.30 Wyler Fortgeschrittene <i>Alain Zurbriggen</i> 20.00 - 20.45 Stettlen Alle Niveaus <i>Jürg Studer</i></p>	<p>20.00 - 22.00 Weyermannshaus Technik alle Niveaus und Einsteiger</p> <p><i>Peter Studer/ Alain Zurbriggen</i></p>	<p>12.00 - 13.30 Weyermannshaus -Niveau: Mittel- Fortgeschrittene</p> <p><i>Tamara Larizza</i></p>	
						<p>11:45 Rennvelo: Radrennsport Schaller, Seftigenstr. 57, Bern 3 Stärkegruppen, Detail-Programm hier</p>	
		<p>18.15 Schönau STB: Intervall/Lauftraining in 6 verschiedenen Gruppen (40' - 75') <i>Markus Reber</i></p>		<p>18.15 Schönau STB: Lauftraining & -schule, Treppensprünge, Hügelläufe etc. in verschiedenen Gruppen <i>Markus Reber</i></p>		<p>10.30 Weyermannshaus "Longjog" Treffpunkt: Eingang Weyermannshaus <i>Tamara Larizza</i></p>	