

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>AKTIVE</b>	<b>TG SPRINT/MEHRKAMPF</b> <b>Grünfeld (Sprint, Hürden)</b> <b>18:30-20:30</b> M. Höfer, L. Keller	<b>TG SPRINT/MEHRKAMPF</b> <b>Grünfeld Krafraum</b> selbständig	<b>LG SPRINT/MEHRKAMPF</b> <b>Grünfeld (Sprint, Weit)</b> <b>14:00-16:00</b> M. Höfer  <b>TG SPRINT</b> <b>Grünfeld</b> <b>18.30 - 20.30</b> L. Keller	<b>LG SPRINT/MEHRKAMPF</b> <b>Grünfeld Krafraum</b> <b>7:45-9:15</b> L. Keller  <b>TG SPRINT/MEHRKAMPF</b> <b>Grünfeld Krafraum</b> selbständig	<b>LG MEHRKAMPF</b> <b>Grünfeld (Hoch, Wurf)</b> <b>17:30-19:30</b> M. Höfer	<b>LG SPRINT/MEHRKAMPF</b> <b>Grünfeld (Sprint, Hürden)</b> <b>9.30 - 11.30</b> M. Höfer
<b>LAUF</b>	<b>18:30 - 20:00</b> <b>TG MITTEL/LANG</b> D. Dölger		<b>18:30 - 19:30</b> <b>TG MITTEL/LANG</b> D. Dölger			
<b>NACHWUCHS/ TTT</b>	<b>Grünfeld</b> <b>18.30 - 20.15</b> <b>Talent Track Team</b> D. Schmutz	<b>Grünfeld</b> <b>18.00 - 19.30 Nachwuchs 3</b> E. Knutti  <b>18.15 - 19.45 Nachwuchs 2</b> div.  <b>18.15 - 20.00 Nachwuchs 1</b> K. Zuppiger		<b>Grünfeld</b> <b>18.30 - 20.15</b> <b>Leistungsgruppe</b> D. Schmutz		
<b>FITNESS / BREITENSPORT</b>		<b>Grunau 18.30</b> <b>LAUFTREFF</b>				

weitere Auskünfte zum Sommertrainingsplan bei den Verantwortlichen:

Cheftrainer	Michael Höfer	079 396 56 75
Mittel/Lang	Dominik Dölger	076 444 88 74
Nachwuchs (-U16)	Daniel Schmutz	076 315 71 11
Unihockey	<a href="https://uhtrapperswil.ch/">https://uhtrapperswil.ch/</a>	
Lauftreff	<a href="https://www.lauftreff-rappi-jona.ch/">https://www.lauftreff-rappi-jona.ch/</a>	