



Trainingsplan vom 13.08.-26.08.2018

/1. Mannschaft

Wochenprogramm 13.-19.08.2018

Tag	Vormittag	Nachmittag	Bemerkungen
Montag 13.08.18	Prävention/Regeneration	Prävention/Regeneration	
Dienstag 14.08.18	Prävention/Regeneration	14:15 Uhr Kabine 15:00 Uhr Training, Turnerstadion	
Mittwoch 15.08.18	09:15 Uhr Kabine 10:00 Uhr Training, Turnerstadion	14:15 Uhr Kabine 15:00 Uhr Training, Turnerstadion	
Donnerstag 16.08.18	09:15 Uhr Kabine 10:00 Uhr Training, Turnerstadion	Prävention/Regeneration	
Freitag 17.08.18	09:15 Uhr Kabine 10:00 Uhr Training, Turnerstadion	Prävention/Regeneration	
Samstag 18.08.18	gem. sep. Programm	19:30 Uhr Biel - YB Schweizer Cup 1/32-Final	17:00 Uhr FC Oberwallis Naters - YB II (MS)
Sonntag 19.08.18	09:15 Uhr Kabine 10:00 Uhr Training, SDS	Prävention/Regeneration	

Wochenprogramm 20.-26.08.2018

Tag	Vormittag	Nachmittag	Bemerkungen
Montag 20.08.18	09:15 Uhr Kabine 10:00 Uhr Training, SDS	Prävention/Regeneration	
Dienstag 21.08.18	10:15 Uhr Kabine 11:00 Uhr Training, SDS	Prävention/Regeneration	
Mittwoch 22.08.18	gem. sep. Programm	21:00 Uhr YB - Astana/Zagreb	
Donnerstag 23.08.18	10:15 Uhr Kabine 11:00 Uhr Training, SDS	Prävention/Regeneration	
Freitag 24.08.18	10:15 Uhr Kabine 11:00 Uhr Training, SDS	Prävention/Regeneration	
Samstag 25.08.18	gem. sep. Programm	19:00 Uhr YB - Xamax	
Sonntag 26.08.18	09:15 Uhr Kabine 10:00 Uhr Training, SDS	Prävention/Regeneration	14:30 Uhr YB II - CS Chenois 1 (MS)

DE-Kurs:

- Gruppe A:** N. Moumi Ngamaleu, G. Hoarau, L. Hoarau
- Gruppe B:** L. Seydoux, S. Sanogo, K. Mbabu
- Gruppe C:** P. Teixeira, J. Lotomba
- Gruppe C:** R. Assale, J.-P. Nsame, Kassim Nuhu