Sommertraining 2022

Karin Staal | Andrea Fuhrer | Sascha Muhmenthaler

Alan Zafra | Nicolas Marchal | Manuel Wampfler

Marc Hofer | Noah Maertens | Marc Fuhrer

3. Plan vom 28.4.22

Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch				Donnerstag	Freitag			
	Platz 1	Platz 6	Platz 1	Platz 1	Platz 6	Platz 7	Platz 4		Platz 1	Platz 6	Platz 7	Platz 8/9
13.00 Uhr					Lino Jost 14 Luis Tepes 14 Rafael Valero 14 Gregor Kunz 14 Nalany Hänni 16	Jemina Fankhauser 17 Alessio Giordano 15 Sofia Hüppi 16 Rafael Kunz 15 Livio Fankhauser 15	Mats Aebischer 09 Luka Horvat 09		**PU** Malou Uebersax 09	Noah Bergmann 11 Erion Krasniqi 11 Lars Schäppi 11 Daniel Wagner 10 Matthias Thoms 12 Levente Hauser 12	Lian Antenen 12 Lorin Wagner 12 Yannis Wagner 13 Dominik Balmer 12	
14.00 Uhr			Valentin Renfer 07	Jana Bergmann 07 Eline Finance 07 Alina Bühler 07 Penelope Marchese 10	Noah Bergmann 11 Dominik Balmer 12 Matthias Thoms 12 Lars Schäppi 11 Daniel Wagner 10	Nahla Benz 11 Alex Djurovic 13 Lorin Wagner 12 Yannis Wagner 13 Isabella Schaffner 12 (Ivan Hüppi 11)	Platz 4+5 Yana Mumenthaler 10 Malou Uebersax 09 Lumi Kusano 10 Yolanda Gaschen 08 Leilani Reichen 09			Nelio Fornasiere 15 Aris Schenk 12 Lio Weber 13 Mayra Weber 11	Nils Niedermann 13 Oskar Schäppi 14 Jérôme Zimmermann 15 Colin Zimmermann 13 Simon Thoms 14 (Andrin Krebs 12)	
15.00 Uhr				Niklas Büchler 10 Yannick Benz 09 Fabian Muster 10 Fernando Pieta 10	Samuel Rosa 16 David Matic 16 Jakov Matic 14 Harshika Sri B. 15 Simon Thoms 14	Laurin Benz 17 Zoe Brägger 17 Finn Brägger 16 John Eichenberger 16 Noëmi Schlaefli 15 Madeleine Lutz 16	Savannah Porteiro 08 Platz 8+9 Michelle Balmer 09 Elin Schüpbach 09 Caitlin Sadowski 08 Emma Wyss 08 (Nadia + Anna)		**PU** Sheela Uebersax 06 anschliessend Sparring auf Platz 2	Niklas Büchler 10 Nico Baumeler 10 Jarno Moser 10 Fernando Pieta 10	Ronja Cupa 14 Lena Hirschi 14 Leonie Krähenbühl 13 Nora Varghaiyan 13	Nick Bracher 12 Louis Baumann 13 Nils Baumeler 12 Lukas Sadowski 11 Felix Jarolimek 12
	Alex Djurovic 13 Nila Gerber 15 Sofia Meytre 16 Rayan Meytre 15 *** ***	Jill Gerber 10 Luis Hirschi 12 Maximilian Nolting 11 Nino Marzoner 11										
16.00 Uhr	Malou Uebersax 09 Yana Mumenthaler 10 Yolanda Gaschen 08	Olivia Frauchiger 10 Joris Gaschen 10 Erazem Grmic 11 Marc Hiltbrunner 12 Novak Ugrinic 12	Sheela Uebersax 06		Leandro Pirovano 11 Daniel Stettler 10 Lukas Sadowski 11	Nilaja Bieri 10 Till Jutzi 11 Samira Brao 11	Novak Ugrinic 12 Nikola Ugrinic 09		**PU** Yana Mumenthaler 10	Noé Badertscher 06 Nathan Levy 07	Nila Gerber 15 Sofia Hüppi 16 Samuel Rosa 16 Louane Stegmann 17	Nilaja Bieri 10 Jill Gerber 10 Caitlin Sadowski 08
17.00 Uhr						Jaël Denzler 06 Jennifer Ehlers 07 Laura Krause 08 Francesco Toscano 05		**TA** Malou Uebersax 09 Yolanda Gaschen 08	Joris Gaschen 10 Erazem Grmic 11 Marc Hiltbrunner 12 Novak Ugrinic 12	Yannick Benz 09 Liandro Bamonte 09 Fabian Muster 10 Nikola Ugrinic 09	Platz 8 Lionel Pfister 09 Jan Niederhauser 09	**Sparringstunde** Platz 2 Yana Mumenthaler 10
18.00 Uhr	Konditionstraining 18.15 - 19.15 Turnhalle		**TA** Erazem Grmic 11 Joris Gaschen 10 (Yolanda Gaschen 08)			Cédric Berger 05 Hannes Keller 06 Johannes Sigmund 05 Noé Badertscher 06			Cédric Berger 05 Hannes Keller 06 Johannes Sigmund 05 Maximilian Heger 05 Emre Perroni 07		Anja Freund 07 Eline Finance 07 Asia Marchese 07	Laura Aeberhardt 05 Michelle Rau 06 Alkina Bühler 07
19.00 Uhr						Til Christen 06 Müllener Nick 05 Dimitrije Vulovic 05 Maximilian Heger 05					Piera Knuchel 02 Natasha Roth 01 Eva Wiedmer 01	Til Christen 06 Dimitrije Vulovic 05
20.00 Uhr												