

## VOPAP Trainingsplan Mürren

Übersicht			
Team	Trainer	Trainings	Matches
Herren NLB (H1)	Dave Wi.	3	1
Herren 2.L (H2)	-	4	0
Herren 3.L a (H3)	Timo	4	1
Herren 3.L b (H4)	Linda	3	1
Damen 2.L A (D1)	Simu (NLB)	2	1
Damen 2.L B (D2)	Andi (NLB)	3	1
Damen 3.L A (D3)	Jasmin (D1)	4	1
Damen 4.L B (D4)	-	4	1
Jun u20	Sarah (D2)	1	0

ab SA mit H4

Freitag	Halle 1	Halle 2	Halle 3
12:00- 13.30	D2		
14.00-16.00	Muri Handballclub		
16.00-17.30		D3	
17.30-19.00		NLB	H3
19.00 - 20.30	H4	D1	D2
20.30 - 22.00	D3	H2	D4

Samstag	Halle 1	Halle 2	Halle 3
08.00	Frühstück		
09.00 - 10.30	H2	NLB	D4
10.30 - 12.00	u20	H4	D3
11.15 - 14:15	Mittagessen gestaffelt		
12.00- 13.30	H3		Match D1 vs D2 (Anpfiff 13.00 Uhr)
13.30 - 15.00	D4 (Timo & Mischu)	H2	
15.00 - 16.30	Testspiel H4 vs H3		D3
16.30 - 18.00	Match NLB (Anpfiff 17.30Uhr)		Testspiel D3 vs D4 (1h)
18.00 - 19.30			
20.00	Abendessen		

Sonntag	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09.00	Brunch		
10.30 - 12.00	H3	D1	D2
12.00 - 13.30	H4/u20	D4	NLB
13.30 - 14.45	H2/Aufräumen	D3/Aufräumen	Verlängern NLB/Aufräumen

Materialtransport:				
Wer	Wann	Was	Von wo	Nach
H3	Di 3.10.23	12 Bälle, 1 Satz Antennen, 1 Apotheke	Altikofen	Mürren (Freitag)
D2	Di 3.10.23	10 Bälle, 1 Satz Antennen	Altikofen	Mürren (Freitag)
H1	Do 5.10.23	8 Bälle, 1 Satz Antennen	Rain	Mürren (Freitag)
D1	Do 5.10.23	8 Bälle, 1 Apotheke	Rain	Mürren (Freitag)
D4	Mo 9.10.23	8 Bälle, 1 Satz Antennen, 1 Apotheke	Mürren	Rain
D3	Do 12.10.23	8 Bälle, 1 Satz Antennen	Mürren	Rain
D1	Mo 9.10.23	12 Bälle, 1 Apotheke	Mürren	Altikofen
H3	Di 10.10.23	10 Bälle, 1 Satz Antennen	Mürren	Altikofen