

Provisorischer Trainingsplan **24. April – 5. Juli 2019**

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
13:30-14:20		
1*/2* Andrea Bolli 4*/Interbronze Sarah Crettaz		
14:40-15:40		
Off-Ice Jüngere Andrea Bolli		
16:10-17:00		16:10-17:00
Basis Sara Gantenbein 3*/4* Andrea Bolli		Förder 1A Jochen Iglowstein
17:10-18:00	17:10-18:00	17:10-18:00
Intersilber Andrea Bolli	1*/2* Sarah Crettaz	Förder 1B Jochen Iglowstein
18:15 – 19:15	18:10-19:10	
Off-Ice Ältere Andrea Bolli	3*/4* Claudia Aebischer 4*/Interbronze Andrea Bolli Intersilber Sarah C.	

- 10 Minuten einwärmen vor jedem Training!

Off Ice Jüngere

Anna Abderhalden
Sara Abderhalden
Karin Abderhalden
Nils Brenner
Sophie Brenner
Beyza Caran
Luana Di Fede
Selina Ebnetter
Riana Hürzeler
Julia Rast
Riva Rüschi
Melek Sebeli
Azahel Kidane

Off-Ice Ältere

Anna Bleiker
Milena Bleiker
Olivia Gantenbein
Sara Gantenbein
Sara Heer
Kristina Kenga
Angeli Knöpfel
Debora Looser
Emma Schläpfer
Olga Tsyplakova

Gruppeneinteilung Sommertraining 2019

Basis (Sara Gantenbein)

Sophie Brenner
Mila Faltner
Alessia Mirmina

1*/2* (Andrea Bolli/Sarah Crettaz)

Riana Hürzeler
Julia Rast
Riva Rüschi
Beyza Caran
Nadja Djokic
Luana di Fede
Azahel Kidane

Intersilber (Andrea Bolli/Sarah Crettaz)

Anna Bleiker
Milena Bleiker
Olivia Gantenbein
Sara Gantenbein
Kristina Kenga
Debora Looser

Förder 1A (Jochen Iglowstein)

Anna Abderhalden
Sara Abderhalden
Eleni Rupper
Kia Weniger
Frieda Schlegel
(Lea Sahli)

3*/4* (Andrea Bolli/Claudia Aebischer)

Karin Abderhalden
Nils Brenner
Ronja Tobler
Selina Ebnetter
Larissa Eyholzer
Sara Heer
Viviane Nguyen
Olga Tsyplakova
Lia Vincenti

Förder 1B (Jochen Iglowstein)

Kaisa Bühler
Melek Sebeli
Vanessa Zürcher
Samantha Sturzenegger
Claudia Jennings

4*/Interbronze (Andrea Bolli/Sarah Crettaz)

Angeli Knöpfel
Samira Locher
Nicole Menzl
Emma Schläpfer
Nadine Zürcher
Flavia Bösch
Valentina Gucek
Huaxia Brogli