

Trainingsplan EV Herisau (Wochenübersicht) / Hauptsaison 21/22 / 25.10.21 - 10.4.22

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					08.00 - 11.00 Uhr freies EVH-Eis 10.00 - 11.00 Uhr gemischte Sternli / Vorkader Antonella Di Nauta Flavia Köppel
16.15 - 17.15 Uhr 0* - 2*, Basis Anna Bleiker Assisa M'Rad		12.30 - 13.30 Uhr freies EVH-Eis 13.30 - 14.30 Uhr Kinderkurs EVH Liza Nikonova	16.10 - 16.55 Uhr freies EVH-Eis 16.55 - 17.55 Uhr 4*, Vorkader Nicole Brenner	16.15 - 17.15 Uhr 3*, Basis Liza Nikonova	
19.00 - 20.00 Uhr Interbronze, Bronze Nicole Brenner		13.30 - 14.20 Uhr 0* - 2*, Fördergruppe Claudia Aebischer	18.05 - 19.05 Uhr Interbronze, Bronze, Kader Antonella Di Nauta		
19.00 - 20.00 Uhr Intersilber, Kader Carmen Bühler		16.10 - 17.00 Uhr 4*, Basis Liza Nikonova	18.05 - 19.05 Uhr Ab Intersilber, Basis Andrea Bolli		
19.00 - 20.00 Uhr Ab Silber, Kader Claudia Aebischer			18.45 - 19.45 Uhr Ab Silber, Basis Claudia Aebischer Elena Romanova		

17.25 - 18.05 Uhr
 Off-Ice 0* - 4*
 Anna Bleiker

15.10 - 15.50 Uhr
 Off-Ice 0* - 4*
 Nicole Brenner

20.00 - 20.40 Uhr
 Off-Ice ab SIS-Teststufen
 Claudia Aebischer

18.05 - 18.45 Uhr
 Off-Ice ab Intersilber
 Claudia Aebischer

Eiszeiten in den Weihnachtsferien und
 in den Sportferien:
21. + 23. + 28. + 30. Dez. und 01. + 03. Febr.
 Jeweils 16:20 - 17:20 Uhr
 (vorgängig 1 Stunde Patch-Eis)