

# Program da trenament per la preparaziun 2019/20



## Gruppa 1

Liug da trenament:

Halla da gimnastica Lumbrein/Vella

Uras:

08:30 - 10:00

## Gruppa 2

Liug da trenament:

Halla da gimnastica Lumbrein/Vella

Uras:

10:15 - 11:45

Datum	Temps	Gruppa 1 Vella		Gruppa 2 Vella		
		Trenader	remarcas	Trenader	remarcas	
26.10.2019	08:30 - 10:00	Rafaela	velo		-----	
VELLA	10:15 - 11:45		-----	Rafaela	velo	Vella casa da scola Sche mitgiert en halla a Lumbrein
02.11.2019	08:30 - 10:00	Simon	Vita parcour		-----	
PLAUN RUEU	10:15 - 11:45		-----	Simon	Vita parcour	Plaun Rueun, Cumbel Sche mitgiert en halla a Lumbrein
09.11.2019	08:30 - 10:00	Sara	sport da cumbat		-----	
VELLA	10:15 - 11:45		-----	Sara	sport da cumbat	
16.11.2019	08:30 - 10:00	Simon	bals		-----	
VELLA	10:15 - 11:45		-----	Simon	bals	
23.11.2019	08:30 - 10:00	Rilana	atletica leva		-----	
VELLA	10:15 - 11:45		-----	Rilana	atletica leva	
30.11.2019	08:30 - 10:00	Rafaela	cordas		-----	
VELLA	10:15 - 11:45		-----	Rafaela	cordas	
07.12.2019	08:30 - 10:00	Marina	coordinaziun		-----	
VELLA	10:15 - 11:45		-----	Marina	coordinaziun	
14.12.2019	08:30 - 10:00	Simon	ritmica		-----	
VELLA	10:15 - 11:45		-----	Simon	ritmica	

*Sch'enzatgi sa buca vegnir ad in trenament, annunziar directamein al trenader. Engraziel.*

*Falls jomad verhindert ist. Bitte beim Trainer abmelden. Danke.*

Trenader(a)s halla:

Caduff Marina 079 623 23 37  
 Caduff Rilana 079 839 38 35  
 Riedi Sara 079 504 90 64  
 Casanova Simon 079 811 65 64  
 Caduff Rafaela 079 897 73 33

Coach: Derungs Gian Reto 079 625 56 60