

## Trainingsprogramm YCB Saison 2010

Datum	Zeit	Ort	Art vom Training	Trainer
-------	------	-----	------------------	---------

### Januar

14.01.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
21.01.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
28.01.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier

### Februar

04.02.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
11.02.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
18.02.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
22.02.2010	17:30-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
25.02.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier

### März

04.03.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
11.03.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
22.02.2010	19:00-20:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
18.03.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
25.03.2010	20:00-21:45	Magglingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
24.-28.03.2010	Wochenende	Hyères, Frankreich	Wasser Training	P. Theurer

### April

02.-11.04.2010	Woche	Mèze, Frankreich	Wasser Training / Frühlinglager	Region 2
19.04.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
21.04.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P. Theurer
22.04.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
26.04.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Fitness aux Lac	R. v. Sloten / P.Theurer
28.04.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P. Theurer
29.04.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Fitness aux Lac	P. Theurer

### Mai

05.05.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
06.05.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
12.05.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
13.05.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
17.05.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
19.05.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
20.05.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
24.05.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
26.05.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
27.05.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer

### Juni

02.06.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
03.06.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
07-11.06.2010	17:00-20:00	Vingelz	Bärgluftwoche / Lokal Regatta	Trainer segelt auch
14.06.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
16.06.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
17.06.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
21.06.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
23.06.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
24.06.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
30.06.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer

**Juli**

01.07.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
03./04.07.2010	Wochenende	Yverdon	Wasser Training, SM Vorbereitung	
14.07.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
15.07.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer

**August**

09.08.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
11.08.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
12.08.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
25.08.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
26.08.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
30.08.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer

**September**

01.09.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
02.09.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
04./05.09.2010	Wochenende	Wingreis	Coup.de 3 Lac, Lokal Regatta	
08.09.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
09.09.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
15.09.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
16.09.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
20.09.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
22.09.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
23.09.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
29.09.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
30.09.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer

**Oktober**

09.-17.10.2010	Woche	Bormes, Frankreich	Herbstlager, Region 2	div. Trainer Region 2
20.10.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
21.10.2010	20:00-21:45	Maggingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
25.10.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
27.10.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
28.10.2010	20:00-21:45	Maggingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier

**November**

03.11.2010	17:00-20:00	Vingelz	Wasser Training	P.Theurer
04.11.2010	20:00-21:45	Maggingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
08.11.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
11.11.2010	20:00-21:45	Maggingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
12./14.11.2010	Wochenende	Murten	Wassertraining, Region 2	div. Trainer Region 2
17.11.2010	17:00-20:00	Vingelz	Saison Schluss, Fondue	P.Theurer, R. Bitterlien
18.11.2010	20:00-21:45	Maggingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
22.11.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
25.11.2010	20:00-21:45	Maggingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
29.11.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer

**Dezember**

02.12.2010	20:00-21:45	Maggingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
05.-12.12.2010	Woche	Imperia, Italien	Winterregatta, Wasser Training	P. Theurer
13.12.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
16.12.2010	20:00-21:45	Maggingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier
20.12.2010	17:00-18:30	Fitness aux Lac	Kraft und Koordination	R. v. Sloten / P.Theurer
23.12.2010	20:00-21:45	Maggingen	Hallentraining / Kraft und Spiel	P. Theurer / M. Chevalier