

Swiss Volley RTG Valais - Weekly Training Planing Sportschool Sek I & SAR Valais U17 / 2025-26

Weekly Trainingsplan 2025/26

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Samedi	Sunday	Zeit
07.00								07.00
08.00							SEK I & II Sportschool	08.00
08.00							2 x Camps	08.00
09.00							Sunday - Tuesday	09.00
09.00						SAR Valais / U17 - Girls	Camp 1	09.00
10.00	Turnhalle unten	Sporthalle - Turnhalle Unten				Trainings / Camps / CH	16-18.Nov.2025	10.00
10.00	Sek I - OS Visp	Sek 1 / Visp + IM				10 x Saturday/Wednesday	Camp 2	10.00
11.00	Kond. - 1.5 h	Teemu	Akis			09h00-12h00/12h30-15h30	08-10.Feb.2026	11.00
11.00	10h00 - 11h30					Teemu	Teemu & 2nd Trainer	11.00
12.00	PSS - OS Visp	2.5 h	2.5 h					12.00
12.00		10h00 - 12h30	Im Sand Ost	Im Sand West			SEK 1 - SAR Valais / U17 - Girls	12.00
13.00			Sek 1 / Visp + IM	Sek 1 / Visp + IM			Preparation Camp integriert mit Sportschule	13.00
13.00			Teemu	Akis			08-10.Feb.2026 im Olympica	13.00
14.00							Swiss Championships 2026	14.00
14.00			2.5 h	2.5 h			10-12.Apr.2026	14.00
15.00			12h30 - 15h00				Teemu	15.00
15.00			Sek 1 & 2 (Brig)					15.00
16.00			Teemu					16.00
16.00			2 h					16.00
17.00			15h00 - 17h00		Turnhalle Oben	Feld 1 & 2		17.00
17.00					Sek 1 / Visp + IM	VolleyTalents nach PISTE ab Nov		17.00
18.00					2 Vereinstraining			18.00
18.00					Teemu			18.00
18.00					17h00 - 18h30 / 1.5 h			18.00
19.00								19.00

Trainingstunden / Woche

1,5 h	2,5 h	2,5 h	1,5 h	1,0 h	1,0 h
-------	-------	-------	-------	-------	-------

Sportschule PSS OS Visp

Anzahl Trainingsstunden Polysport/Kondition/Kraft/	1.5
Anzahl Trainingsstunden in der Sportschule - PSS OS Visp	6.5
Anzahl Trainingsstunden/Woche 6 Tage Sportschulcamp	1.0
SAR Auswahl U16 - Durchsch.Trainingsstunden pro Woche	1.0
Anzahl Trainingsstunden im Club	3.0
Durchschnittliche Anzahl Wettkampfstunden/Woche	1.0
Gesamttrainingszeit/ Woche	14.0

Sportschule IM - OS Brig / Mörel / Raron

Anzahl Trainingsstunden in der Sportschule - PSS OS Visp	6.5
Anzahl Trainingsstunden/Woche 6 Tage Sportschulcamp	1.0
SAR Auswahl U16 - Durchschn. Trainingsstunden pro Woche	1.0
Anzahl Trainingsstunden im Club	3.0
Durchschnittliche Anzahl Wettkampfstunden/Woche	1.0
Gesamttrainingszeit/ Woche	12.5