

RTG Valais Brig - Weekly Training Planing Sek 1 & 2 - Sportschool / IM College & FMS / 2025-26

Weekly Trainingsplan 2025/26									
Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Time	Thursday	Friday	Samedi	Sunday	Time
07.00				07.00					07.00
08.00		SEK I & II - Kraft		08.00				SEK I & II Sportschool	08.00
08.00		08h00 - 0930		08.00				2 x Camps	08.00
09.00	Gym for Sportschool available	1.5 h		09.00	Gym for Sportschool available	College Brig		Sunday - Tuesday	09.00
09.00		Stefanie Werlen		09.00		SEK I & II - Kraft	SAR Valais / U17 - Girls	Camp 1	09.00
10.00		Sportschool College Brig		10.00	College Brig	09h50 - 10h35	Trainings / Camps / CH	16-18.Nov.2025	10.00
10.00	College Brig	HSK		10.00	SEK I & II - Kraft		10 x Saturday/Wednesday	Camp 2	10.00
11.00	SEK I & II - Kraft	Ball Training. 1.25h		11.00	10h40 - 11h25	10h40 - 11h25	09h00-12h00/12h30-15h30	08-10.Feb.2026	11.00
11.00	11h30 - 12h25	09h50 - 11h15		11.00			Teemu	Teemu & 2nd Trainer	11.00
12.00		Bruchez Fabien		12.00	11h30 - 12h25	11h30 - 12h25			12.00
12.00	12h30 - 13h15			12.00			SEK 1 - SAR Valais / U17 - Girls		12.00
13.00				13.00	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	Preparation Camp / 2nd Sportschool Camp		13.00
13.00	13h20 - 14h05			13.00	(1.5 h)		Mar 2026 in Olympica Brig		13.00
14.00				14.00			Swiss Championships 2026		14.00
14.00	14h10 - 14h55			14.00	Stefanie Werlen	Gym for Sportschool available	11. - 13.Mar.2026		14.00
15.00			Im Sand Ost	15.00			Teemu		15.00
15.00	SEK I & II - Kraft		Sek 1 & 2 (Brig)	15.00					15.00
16.00	15h00 - 16h30		Teemu	16.00					16.00
16.00	1.5 h		2 h	16.00					16.00
17.00			15h00 - 17h00	17.00					17.00
17.00	Stefanie Werlen			17.00					17.00
18.00				18.00					18.00
18.00				18.00					18.00
19.00				19.00					19.00

Trainingstunden / Woche

1,5 h	1,25 h	1,25 h
-------	--------	--------

Sportschool Sek II - hsk in Brig

Anzahl Trainingsstunden Schulturnen - Ballsportler angepasst	1.25
Anzahl Trainingsstunden/Woche Krafttraining / Athletik (2 x)	3.0
Anzahl Trainingsstunden/Woche Mittwochtraining Visp	2.0
Anzahl Trainingsstunden/Woche 6 Tage Sportschulcamp	1.0
Anzahl Trainingsstunden im Club	6.0
Durchschnittliche Anzahl Wettkampfstunden/Woche	3.0
Gesamttrainingszeit/ Woche	16.25

Sportschool Sek II - IM College, IM FMS in Brig

Anzahl Trainingsstunden/Woche Krafttraining / Athletik (2 x)	3.0
Anzahl Trainingsstunden/Woche Mittwochtraining Visp	2.0
Anzahl Trainingsstunden/Woche 6 Tage Sportschulcamp	1.0
Anzahl Trainingsstunden im Club	6.0
Durchschnittliche Anzahl Wettkampfstunden/Woche	3.0
Gesamttrainingszeit/ Woche	15.00

Sportschule Sek I - IM College

Anzahl Trainingsstunden/Woche Krafttraining / Athletik (2 x)	3.0
Anzahl Trainingsstunden/Woche Mittwochtraining Visp	2.0
Anzahl Trainingsstunden/Woche 6 Tage Sportschulcamp	1.0
SAR Auswahl U16 - Durchsch.Trainingsstunden pro Woche	1.0
Anzahl Trainingsstunden im Club	6.0
Durchschnittliche Anzahl Wettkampfstunden/Woche	3.0
Gesamttrainingszeit/ Woche	16.00