

Einladung / Invitation

Tischtennis Kaderkurs C193

Wann:	Samstag, 26. September 2020
Wo:	Mehrzweckhalle Schulungs- + Wohnheim Rossfeld , Reichenbachstrasse 122, 3004 Bern
Trainer:	Philipp Zeugin + Fabrice Descloux
Ballkinder:	Schüler Rossfeld/Bern (Organisation: Markus Jutzi)
Teilnehmer:	Das Kadertraining ist grundsätzlich folgenden Spielern vorbehalten / L'entraînement du cadre est réservé aux joueurs fondamentalement suivants: <ul style="list-style-type: none">• National- / A-Kader: Silvio Keller• NW-Kader: Dirk Kretzschmar• PluSport: Valentin Kneuss, Thomas Rosenast, Michael Fässler, Fabian Lichtin• Weitere Athleten: Ali Hassani + weitere bei Bedarf
Verpflegung:	Mittagessen ist organisiert; Zwischenverpflegung inkl. Getränke muss jeder selber mitbringen
Ravitaillement:	<i>Le déjeuner est organisé; le ravitaillement individuel y compris des boissons doit apporter chacun</i>
Anmeldung bis / Inscription jusqu'au:	12. September 2020 (für Kurs / pour le cours)
Über / sur:	Doodle „ Tischtennis Sport- + Kaderkurse 2020 “

PROGRAMM

Samstag, 26. September 2020

09:00	Halle vorbereiten	<i>Préparation de la salle</i>
09:30 – 12:00	1. Trainingseinheit	<i>1. Unité d'entraînement</i>
12:15	Pause + Mittagessen	<i>Pause + déjeuner</i>
13:45 – 15:45	2. Trainingseinheit	<i>2. Unité d'entraînement</i>
15:45	Pause	<i>Pause</i>
16:00 – 16:30	3. Trainingseinheit (Kraft + Ausdauer)	<i>3. Unité d'entraînement (muscultation + cardio)</i>
16:30	Kursende, Aussprache + Halle aufräumen	<i>Fin du cours, discussion + rangement de la salle</i>

01.09.2020 / MJ + PZ