

TRAININGSPLAN PSG Lyss

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag		Zeit
	NESPOLY	Grien	NESPOLY		NESPOLY	Biel	NESPOLY	Grien	Biel	NESPOLY	BIEL	
15.15												15.15
15.30												15.30
15.45												15.45
16.00												16.00
16.15												16.15
16.30												16.30
16.45												16.45
17.00												17.00
0.15	FU14/FU18			MU13		U9/FU13						0.15
0.30												0.30
0.45												0.45
18.00		MU15										18.00
0.15				MU17								0.15
0.30						F1 + F3 (optional U18)	MKU15					0.30
0.45												0.45
19.00												19.00
0.15												0.15
0.30	F1											0.30
0.45												0.45
20.00												20.00
0.15				M4								0.15
0.30												0.30
0.45												0.45
21.00												21.00
0.15												0.15
0.30												0.30
0.45												0.45
22.00												22.00
0.15												0.15
0.30												0.30
0.45												0.45
23.00												23.00

FU14/FU18

MU15

F1

MU17/19

F3

M1 M2

MU13

MU17

M4

F2

Poly M

U9/FU13

F1 + F3 (optional U18)

MU19

M1

MKU15

MU13

M3

Poly F

M5

M2

FU14/FU18

M1

F1

MU117

MU15

MU19