



Trainingsplan Interim Frühjahr 2026

Legende :	Hauptplatz Termen
	Helvetia Arena, Termen
	Sportplatz OS West, Glis ab März bis April
	MZH Brigerberg, Ried-Brig
	MZH Termen
	MZH Schulhaus, Ried-Brig

Interimsphase 1 (ab 23.03.2026)

	Montag						Dienstag						Mittwoch						Donnerstag						Freitag										
				N	S	R-B	Goms				N	S	R-B	Goms				N	S	R-B	Goms				N	S	R-B	Goms				N	S	R-B	Goms
17h00 - 17h15																						D3												C	E2
17h15 - 17h30																						D3												C	E2
17h30 - 17h45						E2	F/G				E1			D1	D3						D2	F	D3		(D3)		D1	E1						C	E2
17h45 - 18h00						E2	F/G				E1			D1	D3						D2	F	D3		(D3)		D1	E1						C	E2
18h00 - 18h15	D2	C				E2	F/G				E1			D1	D3						D2	F	D3		(D3)	(Da)	D1	E1						C	E2
18h15 - 18h30	D2	C				E2	F/G				E1			D1	D3						D2	F	D3		(D3)	(Da)	D1	E1						C	E2
18h30 - 18h45	D2	C				E2	F/G				E1			D1	D3			V			D2	F	Da		(D3)	(Da)	D1	E1					I	I	
18h45 - 19h00	D2	C				E2	F/G				E1			D1	D3			V			D2	F	Da		(D3)	(Da)	D1	E1					I	I	
19h00 - 19h15	D2	C																V					Da		(Da)								I	I	
19h15 - 19h30	D2	C				A	B						I	I		S	V				A	B	Da		(Da)		I	I					I	I	
19h30 - 19h45						A	B				Da	II	I	I		S					A	B	Da				I	I					I	I	
19h45 - 20h00						A	B				Da	II	I	I		S					A	B	Da				I	I					I	I	
20h00 - 20h15						A	B				Da	II	I	I		S					A	B					I	I					II	II	
20h15 - 20h30						A	B				Da	II	I	I		S					A	B					I	I					II	II	
20h30 - 20h45						A	B				Da	II	I	I		S					A	B					I	I				(II)	II	II	
20h45 - 21h00											Da	II															I	I				(II)	II	II	
21h00 - 21h15																																(II)	II	II	
21h15 - 21h30																																(II)	II	II	
21h30 - 21h45																																(II)	II	II	
21h45 - 22h00																																(II)	II	II	

Interimsphase 2 (ab ca. Ende März 2026)

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	R-B	Goms	R-B	Goms	R-B	Goms	R-B	Goms	R-B	Goms
17h00 - 17h15										
17h15 - 17h30										
17h30 - 17h45			E2	F/G		E1		D1	D3	
17h45 - 18h00			E2	F/G		E1		D1	D3	
18h00 - 18h15	D2	C	E2	F/G		E1		D1	D3	
18h15 - 18h30	D2	C	E2	F/G		E1		D1	D3	
18h30 - 18h45	D2	C	E2	F/G		E1		D1	D3	
18h45 - 19h00	D2	C	E2	F/G		E1		D1	D3	
19h00 - 19h15	D2	C								
19h15 - 19h30	D2	C	A		I	I				
19h30 - 19h45			A		I	I	Da	II		
19h45 - 20h00			A		I	I	Da	II		
20h00 - 20h15			A		I	I	Da	II		
20h15 - 20h30			A		I	I	Da	II		
20h30 - 20h45			A		I	I	Da	II		
20h45 - 21h00									(II)	II
21h00 - 21h15									(II)	II
21h15 - 21h30									(II)	II
21h30 - 21h45									(II)	II
21h45 - 22h00									(II)	II