

## Trainingsprogramm Sommer 2016

### U16 - Jahrgänge 01/02

#### Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Rundbahn Bildungszentrum Interlaken (BZI), Interlaken Dienstag 18.15-20.00 Uhr, Freitag 18.15 –20.00 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	Dienstag: Rolf Häberli, 079 575 11 11 Freitag: Linn Ulrich, 078 613 52 03
<i>Ausrüstung</i>	Kommt in jedes Training immer gut ausgerüstet: Laufschuhe, Bekleidung für jede Witterung (inkl. Jacke/ Regenschutz), Trinkflasche (ungesüsste Getränke).
<i>Abmeldung</i>	Wer nicht ins Training kommen kann, meldet sich beim Trainingsleiter ab.
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten!

KW	Datum	Zeit	Ort	Programm
17	Di 26.04.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Weit   Laufschiule   L 1'000m Infoveranstaltung Eltern 19.30 BZI
17	Fr 29.04.2016	18.15-20.00	BZI	Trainingsweekend
17	Sa 30.04.2016	09.00 - 17.00	BZI	Trainingsweekend
18	Di 03.05.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Hürden   Weit   L 4x300m 2'P
18	Fr 06.05.2016			Kein Training (Brücke Auffahrt)
18	Sa 07.05.2016		Langnau	Hürden Meeting
19	Di 10.05.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Speer   L 4x300m 2'P
19	Fr 13.05.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Start/Spring   Hoch   Spiel
20	Di 17.05.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Hürden   Diskus   L 5x200m 1.5'P
20	Fr 20.05.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Start/Sprint   Kugel   Spiel
<b>20</b>	<b>Sa 21.05.2016</b>		<b>BZI</b>	<b>Schnällscht Bödeler (selber Anmelden)</b>
21	Di 24.05.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Vorbereiten LMM   L 5x200m 1.5'P
<b>21</b>	<b>Fr 27.05.2016</b>	<b>18.00 - ???</b>	<b>BZI</b>	<b>LMM Vorrunde (Aufgebot folgt)</b>
<b>21</b>	<b>Sa 28.05.2016</b>		<b>BZI</b>	<b>UBS Kids Cup (selber Anmelden)</b>
22	Di 31.05.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Hoch   Speer   L American
22	Fr 03.06.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Laufschiule   Hürden   Spiel
22	Sa 04.06.2016		Thun	Schnällscht Oberländer
23	Di 07.06.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Weit   L American
23	Fr 10.06.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Sprint   Hürden   Spiel
<b>23</b>	<b>Sa 11.06.2016</b>		<b>Langenthal</b>	<b>Kantonalmeisterschaften Nachwuchs (Anmeldung Häbi)</b>
24	Di 14.06.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Kugel   Hoch   L 200/300/300/200
24	Fr 17.06.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Weit   Speer   Spiel
<b>25</b>	<b>Di 21.06.2016</b>	<b>18.15-20.00</b>	<b>BZI</b>	<b>Triathlon spezial (Jahresmeisterschaft)</b>
25	Fr 24.06.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Start/Spring   Kugel   Spiel
26	Di 28.06.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Staab   L 300/400/300/400/300

KW	Datum	Zeit	Ort	Programm
26	Fr 01.07.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Staab   Spiel
27	Di 05.07.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
27	Fr 08.07.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
28	Di 12.07.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
28	Fr 15.07.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
29	Di 19.07.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
29	Fr 22.07.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
30	Di 26.07.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
30	Fr 29.07.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
31	Di 02.08.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
31	Fr 05.08.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
32	Di 09.08.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
32	Fr 12.08.2016	18.15-20.00	BZI	Sommerferien separates Programm
33	Di 16.08.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Hoch   Kugel   80/100/120/150/80
33	Fr 19.08.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Wettkampfvorbereitung   Spiel
<b>33</b>	<b>Sa 20.08.2016</b>		<b>Langenthal</b>	<b>SVM - Nachwuchs Team/Einzel (Anmeldung Häbi)</b>
34	Di 23.08.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Hoch   L 200/300/300/200
34	Fr 26.08.2016	18.15-20.00	BZI	TVU Revival Training
<b>35</b>	<b>Di 30.08.2016</b>	<b>18.15-20.00</b>	BZI	<b>Sommerwettkampf Jahresmeisterschaft</b>
35	Fr 02.09.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Laufschule   Weit   Spiel
<b>35</b>	<b>Sa 03.09.2016</b>			<b>Jugireis, Flyer folgt</b>
36	Di 06.09.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Hürden   Diskus   L 5x200m 1.5'P
<b>36</b>	<b>Fr 09.09.2016</b>		<b>Höhematte</b>	<b>Jungfrau-Minirun (selber Anmelden)</b>
37	Di 13.09.2016	18.15-20.00	BZI	Spiel   Dreisprung   L 6x80 2'P
37	Fr 16.09.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Sprint   Hürden   Spiel
38	Di 20.09.2016	18.15-20.00	BZI	Einlaufen   Hoch   L 6x80 2'P
<b>38</b>	<b>Mi 21.09.2016</b>	<b>18.30 - 20.00</b>	<b>Aula U'seen</b>	<b>Schlussveranstaltung</b>
38	Fr 23.09.2016	18.15-20.00	BZI	Spielabend
43	Di 25.10.2016		Steindler	1. Wintertraining (neuer Trainingsplan)

### **Jahresmeisterschaft:**

Die **Jahresmeisterschaft 2015/2016** besteht aus folgenden Disziplinen:

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1 Hindernislauf                               | Punkteverteilung: |
| 2 Squash                                      | 1. Rang 100P.     |
| 3 Schlag den Raab                             | 2. Rang 90P.      |
| 4 Skirennen                                   | 3. Rang 85P.      |
| 5 Schnällscht Bödeler (Beste Zeit vom Sprint) | 4. Rang 80P.      |
| 6 Triathlon spezial                           | 5. Rang 75P. usw. |
| 7 Sommerwettkampf                             |                   |
| 8 Teilnahmequote                              |                   |
- Alle haben ein hat ein Streichresultat.

Wir freuen uns auf tolle Wintertrainings.

Sportliche Grüsse  
Linn und Häbi

<b>Limiten Schweizermeisterschaft 2015</b>		
<b>Disziplin</b>	<b>U16 M</b>	<b>U16 W</b>
80m	10.00	10.70
600m	1:34.00	1:45.00
1000m	2:52.00	3:13.00
2000m	6:35.00	7:20.00
80m Hü		13.20
100m Hü	15.60	
Hoch	1.70	1.55
Stab	2.70	2.20
Weit	5.00	5.00
Drei	11.00	9.60
Kugel	12.50	10.60
Diskus	35	27
Hammer	30.00	22.00
Speer	41.00	35.00