

Gruppenverantwortliche U14
 Judith Brunner, Klostersgässli 28, 3800 Matten
 Tel. 079 637 04 59
 Mail: judithrb@gmx.ch

Livia Reinle Tel: 079 922 84 50

Lars Steiner Tel: 079 595 51 20

Samuel Müller Tel: 079 612 76 03

Christian Siegenthaler Tel: 079 462 81 61

Florian Beuggert Tel: 078 814 76 94

Lukas Sieber Tel: 079 628 01 24

Mail: sieber.lukas@gmail.com



Trainingsprogramm Winter 2016/2017

U14 – Jahrgänge 2004/2005

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Turnhalle Steindler-West Dienstag 18:00-19:45 Uhr, Freitag 18:00 – 19:45 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	<i>Di: Judith + Livia + Lars</i> <i>Fr: Samuel + Christian + Lukas + Florian (ab Januar)</i>
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden in der Turnhalle und rund 1x pro Woche im Freien statt. Ausrüstung: kurze Hose, T-Shirt, Hallenturnschuhe. Aktivitäten im Freien sind im Trainingsplan vermerkt (Ausdauer). In diesem Fall eine wettertaugliche Ausrüstung (Regenjacke, Trainer, Mütze, ev. Handschuhe) mitbringen. Leuchtweste und Stirnlampe nicht vergessen.
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke)
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Sport- und Frühlingsferien der Schule Unterseen findet das Training statt.

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di.25.10.	Infos für Eltern und Kinder	Start/Sprint	Spiel
Fr.28.10.	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Spiel
Di.01.11.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr.04.11.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Di.08.11.	Einlaufen	Speedball	Spiel
Fr.11.11.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di.15.11.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Beweglichkeit
Fr.18.11.	Einlaufen	Hürden	Sprungkraft
Di.22.11.	Einlaufen	Speer	Ausdauer
Fr.25.11.	Einlaufen	Stabhochsprung	Spiel
Di.29.11.	Einlaufen	Start / Sprint	Rhythmusschulung
Fr.02.12.	TVU Chlouselouf alle machen mit. Infos folgen.		
Di.06.12.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr.09.12.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Spiel
Di.13.12.	Einlaufen	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)	
Fr.16.12.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di.20.12.	Einlaufen	Speer	Wurfkraft
Fr.23.12.	Einlaufen	Öppis Luschtigs (Jahresmeisterschaft)	
Weihnachtsferien 24.Dezember bis 08.Januar			

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di.10.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Ausdauer
Fr.13.01.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Di.17.01.	Einlaufen	Weit	Beweglichkeit
Fr.20.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
So.22.01.	UBS KIDS CUP TEAM		THUN
Di.24.01.	Einlaufen	Speedball	Spiel
Fr.27.01.	Einlaufen	Stabhochsprung	Sprungkraft
Di.31.01.	Einlaufen	Start / Sprint	Ausdauer
Fr.03.02.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Di.07.02.	Einlaufen	Weit	Rhythmusschulung
Fr.10.02.	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Ausdauer
Di.14.02.	Einlaufen	Speer	Sprungkraft
Fr.17.02.	Einlaufen	Hoch	Spiel
Di.21.02.	Einlaufen	Trampolin	Ausdauer
Fr.24.02.	Einlaufen	Kugel	Koordination
Di.28.02.	Einlaufen	Start / Sprint	Wurfkraft
Fr.03.03.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di.07.03.	Einlaufen	Speer	Spiel
Fr.10.03.	Einlaufen	Hoch	Beweglichkeit
Di.14.03.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Ausdauer
Fr.17.03.	Einlaufen	Kugel	Koordination
Di.21.03.	Einlaufen	Start / Sprint	Sprungkraft
Fr.24.03.	Einlaufen	Hoch	Ausdauer
Di.28.03.	Einlaufen	Speer	Rhythmusschulung
Fr.31.03.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Di.04.04.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr.07.04.	Einlaufen	Kugel	Spiel
Di.11.04.		Erstes Training im BZI	

TVU-Jahresmeisterschaft 2016/2017

Hindernislauf	Dezember 16
Öppis Luschtigs	Dezember 16
Konditionstest	Februar 17
Ski- und Snowboardrennen	März 17
Duathlon (Schwimmen/Laufen)	Juni 17
LA - Mehrkampf	August 17
Minigolf	August 17
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	Skiweltcup-Punktesystem (100, 80, ...)