

## Trainingsplan Sommer 2017 – Team U16 (2002/2003)

<b>Ort</b>	<b>Rundbahn BZI</b>
<b>Dienstag</b>	18:15 bis 20:00 Uhr
<b>Freitag</b>	18:15 bis 20:00 Uhr
<b>Coach</b>	Linn Ulrich 078 613 52 03 Marc Berthoud 079 481 51 18
<b>Abmeldung</b>	Wer nicht ins Training kommt, meldet sich im Voraus ab.
<b>Ausrüstung</b>	Die Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. Laufschuhe, Nagelschuhe und Regenschutz
<b>Ferien</b>	während den Sommerferien findet ein Training nach separatem Programm statt, je nach An-/Abmeldungen.

### Jahresmeisterschaft

<b>Disziplinen:</b>	<b>Punkteverteilung:</b>
12-Minutenlauf	1. Rang 100P.
Konditionstest	2. Rang 90P.
Hindernislauf	3. Rang 85P.
Skirennen	4. Rang 80P.
UBS Kids Cup Sommer	5. Rang 75P.
Crossfit	usw.
Sommermehrkampf	
Teilnahmequote/Wettkampfquote	

DATUM	PROGRAMM				ORT	
11.-21.04.17	<i>Frühlingsferien Separates Programm</i>				BZI	
DI 25.04.17	Spiel	Sprint	Weit	Läufe	BZI	
<b>28./29.04</b>	<b>Trainingsweekend</b>				<b>BZI</b>	
DI 02.05.17	Einlaufen	Start/Sprint	Hoch	Spiel	BZI	
FR 05.05.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung		Spiel	BZI	
<b>SA 06.05.17</b>	<b>Schnällst Bödeler</b>	<b>Selber anmelden</b>			<b>BZI</b>	
DI 09.05.17	Spiel	Hürden		Läufe	BZI	
FR 12.05.17	Einlaufen	Staffel	Weit	Spiel	BZI	
DI 16.05.17	Spiel	Hoch		Läufe	BZI	
FR 19.05.17	Spiel	Sprint	Kugel			
DI 23.05.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung		Spiel	BZI	
<b>FR 26.05.17</b>	<b>LMM Vorrunde</b>	<b>Aufgebot folgt</b>			<b>BZI</b>	
<b>SA 27.05.17</b>	<b>UBS Kids Cup (selber anmelden)</b>	<b>Jahresmeisterschaft</b>			<b>BZI</b>	
DI 30.05.17	Spiel	Speer	Weit/Dreisp.	Spiel	BZI	
FR 02.06.17	Einlaufen	Diskus	Hoch		Läufe	BZI
DI 06.06.17	Einlaufen	Hürden	Staffel	Spiel	BZI	
FR 09.06.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung			BZI	
<b>SA 11.06.17</b>	<b>Kantonale Meisterschaften</b>	<b>Infos folgen</b>			<b>Thun</b>	
DI 13.06.17	Spiel	Hoch	Speer	Läufe	BZI	
FR 16.06.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung		Spiel	BZI	
<b>SO 18.06.17</b>	<b>SVM Nachwuchs Team Mehrkampf (Aufgebot folgt)</b>	<b>Wankdorf</b>				
DI 20.06.17	Einlaufen	Sprint	Weit	Spiel	BZI	
<b>MI 21.06.17</b>	<b>Int. Abendmeeting</b>	<b>Infos folgen</b>			<b>Thun</b>	
FR 23.06.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung		Spiel	BZI	
<b>24./25.06.</b>	<b>Regional Meisterschaften</b>	<b>Infos folgen</b>			<b>Wankdorf</b>	
DI 27.06.17	Spiel	Hürden		Läufe	BZI	
FR 30.06.17	Einlaufen	Crossfit			Spiel	BZI
<b>DI 04.07.17</b>	<b>Jahresmeistersch. Sommerwettkampf</b>	<b>BZI</b>				
FR 07.07.17	Spiel	Kugel/Kraft		Läufe	BZI	
11.07-11.08	<i>Sommerferien Separates Programm</i>					
DI 15.08.17	Spiel	Hoch			Läufe	BZI
FR 18.08.17	Einlaufen	Sprint	Weit	Spiel	BZI	
<b>SO 20.08.17</b>	<b>Kantonalfinal</b>	<b>UBS Kids Cup</b>			<b>BZI</b>	
<b>DI 22.08.17</b>	<b>Jahresmeistersch. Crossfit</b>	<b>Spiel</b>			<b>BZI</b>	
FR 25.08.17	Spiel	Speer		Läufe	BZI	
DI 29.08.17	Einlaufen	Hürden	Kugel	Spiel	BZI	
FR 01.09.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung		Spiel	BZI	
DI 05.09.17	Einlaufen	Sprint	Diskus	Spiel	BZI	
<b>FR 08.09.17</b>	<b>Jungfrau-Minirun</b>	<b>Selber anmelden</b>			<b>Höhematte</b>	
DI 12.09.17	Spiel	Hürden	Weit	Läufe	BZI	
FR 15.09.17	Einlaufen	Speer	Hoch		Spiel	BZI
DI 19.09.17	Einlaufen	Kugel	Sprint	Spiel	BZI	
<b>MI 20.09.17</b>	<b>Jahresabschluss</b>	<b>Aula U'seen</b>				
FR 22.09.17		Spielabend			BZI	
<b>SA 23.09.17</b>	<b>LMM Final</b>	<b>St. Gallen</b>				