

Trainingsplan Winter 16/17 - Team U16 (2002/2003)

Ort Turnhalle Steindler West
Dienstag 18.15 bis 19.45 (Halle unten)
Freitag 18.00 bis 19.45 (Halle oben)

Leiter Marc Berthoud 079 481 51 18
Linn Ulrich 078 613 52 03
tvu16@outlook.com

Abmeldung Wer nicht ins Training kommt, meldet sich bei jemanden von uns ab.
Ausrüstung Ausdauertraining beachten (Aussenbekleidung, Leuchtweste/Stirnlampe)

WT	Datum	Warm Up	Hauptteil	Schluss
Di	25.10.16	Information	Spiel/Schnelligkeit	Sprint
Fr	28.10.16	12-Minutenlauf	BZI 18 Uhr	Jahresmeisterschaft
Di	01.11.16	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Wurfkraft
Fr	04.11.16	Einlaufen/Schnelligkeit	Konditest	Jahresmeisterschaft
Di	08.11.16	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Rumpfkraft
Fr	11.11.16	Spiel/Schnelligkeit	Weitsprung	Circuit
Di	15.11.16	Spiel/Schnelligkeit	Speer	Sprung
Fr	18.11.16	Spiel/Schnelligkeit	Sprint	Ausdauer
Di	22.11.16	Einlaufen/Schnelligkeit	Hindernislauf	Jahresmeisterschaft
Fr	25.11.16	Spiel/Schnelligkeit	Kugel	Sprung
Di	29.11.16	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Circuit
Fr	02.12.16	Chlouselouf	Stadthausplatz	
Di	06.12.16	Einlaufen/Schnelligkeit	Spielabend	
Fr	09.12.16	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Wurfkraft
Di	13.12.16	Spiel/Schnelligkeit	Weitsprung	Rumpfkraft
Fr	16.12.16	Spiel/Schnelligkeit	UBS Kids Cup Training	Spiel
Di	20.12.16	Einlaufen/Schnelligkeit	Sprungtraining	Ausdauer
Fr	23.12.16	Spiel/Schnelligkeit	Sprint	Circuit
			WEIHNACHTSFERIEN	indiv. Lauftraining

Di	10.01.17	Spiel/Schnelligkeit	Diskus	Rumpfkraft
Fr	13.01.17	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Wurfkraft
Di	17.01.17	Einlaufen/Schnelligkeit	UBS Kids Cup Training	Spiel
Fr	20.01.17	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Sprung
So	22.01.17	UBS Kids Cup Team	Thun	Infos folgen
Di	24.01.17	Spiel/Schnelligkeit	Weitsprung	Ausdauer
Fr	27.01.17	Spiel/Schnelligkeit	Speer	Circuit
Di	31.01.17	Einlaufen/Schnelligkeit	Rumpf/Stabilisation	Spiel
Fr	03.02.17	Spiel/Schnelligkeit	Sprint	Sprung
Di	07.02.17	Einlaufen/Schnelligkeit	Kugel	Spiel
Fr	10.02.17	Einlaufen/Schnelligkeit	Hochsprung	Wurfkraft
Di	14.02.17	Einlaufen/Schnelligkeit	Circuit	Spiel
Fr	17.02.17	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Ausdauer
Di	21.02.17	Einlaufen/Schnelligkeit	Weit/Stabilisation	Spiel
Fr	24.02.17	Spiel/Schnelligkeit	Diskus	Rumpfkraft
Di	28.02.17	Einlaufen/Schnelligkeit	Sprungtraining	Spiel
Fr	03.03.17	Spiel/Schnelligkeit	Sprint	Wurfkraft
Di	07.03.17	Spiel/Schnelligkeit	Kugel	Rumpf/Stabilisation
Fr	10.03.17	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Ausdauer
Di	14.03.17	Einlaufen/Schnelligkeit	Konditest	Jahresmeisterschaft
Fr	17.03.17	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Rumpfkraft
Di	21.03.17	Spiel/Schnelligkeit	Weitsprung	Wurfkraft
Fr	24.03.17	Spiel/Schnelligkeit	Speer	Sprung
Sa	25.03.17	Skirennen		Infos folgen
Di	28.03.17	Einlaufen/Schnelligkeit	Sprint	Ausdauer
Fr	31.03.17	Spiel/Schnelligkeit	Rumpfkraft	Spiel
Di	04.04.17	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Circuit
Fr	07.04.17	Spiel/Schnelligkeit	Sprungtraining	Spiel



Jahresmeisterschaft

Disziplinen:

12-Minutenlauf
Konditionstest
Hindernislauf
Skirennen
UBS Kids Cup Sommer
Minigolf
Sommermehrkampf
Teilnahmequote/Wettkampfquote

Punkteverteilung:

1. Rang 100P.
2. Rang 90P.
3. Rang 85P.
4. Rang 80P.
5. Rang 75P.
usw.

No Pain, no Gain! ☺

Wir freuen uns auf tolles und intensives Wintertraining.

Sportliche Grüsse
Marc und Linn