

## 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](mailto: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
<b>Fr</b>	<b>28.10.16</b>	<b>12-Minutenlauf</b>	<b>BZI 18 Uhr</b>	<b>Jahresmeisterschaft</b>
Di	01.11.16	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Wurfkraft
<b>Fr</b>	<b>04.11.16</b>	<b>Einlaufen/Schnelligkeit</b>	<b>Konditest</b>	<b>Jahresmeisterschaft</b>
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
<b>Di</b>	<b>22.11.16</b>	<b>Einlaufen/Schnelligkeit</b>	<b>Hindernislauf</b>	<b>Jahresmeisterschaft</b>
Fr	25.11.16	Spiel/Schnelligkeit	Kugel	Sprung
Di	29.11.16	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Circuit
<b>Fr</b>	<b>02.12.16</b>	<b>Chlouselouf</b>	<b>Stadthausplatz</b>	
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
			<b>WEIHNACHTSFERIEN</b>	<b>indiv. Lauftraining</b>

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
<b>So</b>	<b>22.01.17</b>	<b>UBS Kids Cup Team</b>	<b>Thun</b>	<b>Infos folgen</b>
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
<b>Di</b>	<b>14.03.17</b>	<b>Einlaufen/Schnelligkeit</b>	<b>Konditest</b>	<b>Jahresmeisterschaft</b>
Fr	17.03.17	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Rumpfkraft
Di	21.03.17	Spiel/Schnelligkeit	Weitsprung	Wurfkraft
Fr	24.03.17	Spiel/Schnelligkeit	Speer	Sprung
<b>Sa</b>	<b>25.03.17</b>	<b>Skirennen</b>		<b>Infos folgen</b>
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