

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



Nicholas Bischoff : 078 663 06 19  
 Ruedi Bärtschi : 076 508 43 71  
 Lars Steiner Tel: 079 595 51 20  
 Samuel Müller Tel: 079 612 76 03

## **Trainingsprogramm Sommer 2018**

### **U14 – Jahrgänge 2005/2006**

#### **Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen**

<i>Trainingszeit/-ort</i>	BZI Rundbahn, Interlaken Dienstag 18:00-19:45 Uhr, Freitag 18:00 – 19:45 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	<i>Di: Judith+Nicholas+Ruedi</i> <i>Fr: Lars + Samuel</i>
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden immer im Freien statt.  Ausrüstung: kurze Hose, T-Shirt, Nagelschuhe, Turnschuhe, Regenausrüstung, Sonnenschutz nicht vergessen.
<i>Lizenzen</i>	Für alle Kinder wird eine Lizenz gelöst. Die Lizenzen brauchen wir, dass wir an all den genannten Wettkämpfen teilnehmen können. Merci fürs Helfen.
<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.

<b>Datum</b>	<b>WarmUp</b>	<b>Hauptteil</b>	<b>Abschluss</b>
Di.10.4	<b>Infos für Eltern und Kinder</b>	Start / Sprint	Staffel
Fr.13.4.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Di.17.4.	Einlaufen	Hürden / Kugel	Rythmus
Fr.20.4.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Di.24.4.	Einlaufen	Hürden / Ball	Staffel
<b>Fr.27./28.4.</b>		<b>Trainingsweekend (Infos folgen)</b>	
Di.1.5.	Einlaufen	Start / Sprint	Rhythmus
Fr. 4.5.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
<b>Sa.5.5.</b>		<b>Schnällscht Bödeler</b>	<b>BZI</b>
Di 8.5.	Einlaufen	Hürden / Speer	Staffel
Fr. 11.5.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Di.15.5.	Einlaufen	Kugel / Ball	Rythmus
Fr.18.5.	Einlaufen	Stab	Koordination
Di.22.5.	Einlaufen	Sprint / Ball	Staffel
Fr.25.5.	Einlaufen	Hürden	Spiel
<b>Sa 26.5.</b>		<b>Hürden Meeting</b>	<b>Langnau</b>
Di. 29.5.	Einlaufen	Sprint / Ball	Rythmus
Fr. 1. 6.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Staffel
<b>Sa. 2. 6.</b>		<b>Schnällscht Oberländer</b>	<b>BZI</b>

