

Gruppenverantwortliche U14

Lars Steiner, Beatenbergstrasse 132, 3800 Unterseen
 Tel: 079 595 51 20
 Mail: larry.113@hotmail.com



Samuel Müller Tel: 079 612 76 03

Ruedi Bärtschi : 076 508 43 71

Elias Donzé Tel: 079 361 20 15

Trainingsprogramm Sommer 2019

U14 – Jahrgänge 2006/2007

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	BZI Rundbahn, Interlaken Dienstag 17:45-19:30 Uhr, Freitag 18:00 – 19:45 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	<i>Di: Lars + Elias</i> <i>Fr: Samuel + Ruedi</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 Frühlings- und Sommerferien der Schule Unterseen findet das Training statt.

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 09.4.	Infos für Eltern und Kinder	Start/Sprint	Ausdauer
Fr. 12.4.	Einlaufen	Weit	Koordination
Di. 16.4.	Einlaufen	Hürden	Rhythmusschulung
Fr. 19.4.	Einlaufen	Speer	Ausdauer
Di. 23.4.	Einlaufen	Hoch	Sprungkraft
Fr. 26./27.4.	Trainingsweekend (Infos folgen)		
Di. 30.4.	Einlaufen	Kugel	Spiel
Fr. 03.5.	Einlaufen	Start/Sprint	Rhythmusschulung
So. 5.5.	Schnällscht Bödeler		BZI
Di 07.5.	Einlaufen	Hürden	Beweglichkeit
Fr. 10.5.	Einlaufen	Weit	Koordination
Sa 11.05.	Hürden Meeting		Langnau
Di. 14.5.	Einlaufen	Stab	Ausdauer
Fr. 17.5.	Einlaufen	Hoch	Spiel
Di 21.5.	Einlaufen	Drehwurftechnik/Diskus	Beweglichkeit
Fr. 24.5.	Einlaufen	Weit & Ballweitwurf	Ausdauer
Di. 28.5.	Einlaufen	Start/Sprint	Rhythmusschulung
Fr. 31.5.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Staffel
Sa. 1.6.	Schnällscht Oberländer		BZI
So. 2.6.	UBS Kids Cup Vorrunde		BZI

Di. 4.6.	Einlaufen	Hoch & Speer	Staffel
Fr. 7.6.	Einlaufen	Start/Sprint + Hürden	Ausdauer
Di. 11.6.	Einlaufen	Kugel	Beweglichkeit
Fr. 14.6.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Staffel
So. 16.6.	Kantonale Einzelkampfmeisterschaften		Thun Lachen
Di. 18.6.	Einlaufen	Drehwurftechnik/Diskus	Ausdauer
Fr. 21.6.	Einlaufen	Weitsprung	Rhythmuschulung
Di. 25.6.	Einlaufen	Hochsprung	Staffel
Fr. 28.6.	Einlaufen	Start/Sprint + Hürden	Beweglichkeit
So. 30.6.	SVM Nachwuchs Mehrkampf		Bern Wankdorf
Di. 2.7.	Einlaufen	Wunsch	Spiel
Fr. 5.7.	Grillplausch (Infos folgen)		
Sommerferien Training mit U16 Dienstags und Freitags statt.			
Di 13.8.	Einlaufen	Start/Sprint + Weitsprung	Ausdauer
Fr 16.8.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Staffel
So 18.8.	Grosses Meeting für die Kleinen		Bern Wankdorf
Di 20.8.		Duathlon zählt zur Jahresmeisterschaft	Bödelibad
Fr 23.8.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
So 25.8.	UBS Kids Cup Kantonalfinal		BZI
Di. 27.8.	Einlaufen	LA – Wettkampf zählt zur Jahresmeisterschaft	Spiel
Fr. 30.8.	Einlaufen	Stab	Sprungkraft
Di. 3.9.	Einlaufen	Weitsprung	Beweglichkeit
Fr. 6.9.	Jungfrau - Minirun		Interlaken
Di. 10.9.		Minigolf zählt zur Jahresmeisterschaft	Bödelibad
Fr. 13.9.	Einlaufen	Hochsprung	Ausdauer
Di. 17.9.	Einlaufen	Wunsch	Spiel
Mi. 18.9.	Schlussveranstaltung		Aula Unterseen

TVU-Jahresmeisterschaft 2017/2018

Hindernislauf	Dezember 18
Öppis Luschtigs	Dezember 18
Konditionstest	Februar 19
Ski- und Snowboardrennen	März 19
Duathlon (Schwimmen/Laufen)	August 19
LA - Mehrkampf	August 19
Minigolf	September 19
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	Skiweltcup-Punktesystem (100, 80, ...)