

## Trainingsplan Sommer 2019 – Team U16 (2004/2005)

<b>Ort</b>	<b>Rundbahn BZI</b>
<b>Dienstag</b>	18:00 bis 19:45 Uhr
<b>Freitag</b>	18:00 bis 19:45 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, Regenschutz usw.
<b>Ferien</b>	während den Sommerferien findet ein Training nach separatem Programm statt, je nach An-/Abmeldungen.

### Jahresmeisterschaft

#### Disziplinen:

12-Minutenlauf  
Konditionstest  
Hindernislauf  
UBS Kids Cup Sommer  
Crossfit  
Sommermehrkampf

#### Punkteverteilung:

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

DATUM	PROGRAMM	ORT	
09.-19.04.19	<i>Frühlingsferien separates Programm</i>	BZI	
DI 23.04.19	Warm up	Lauf	Läufe
<b>FR 26.04.19</b>			
<b>SA 27.04.19</b>	<b>Trainingsweekend</b>	<b>selber anmelden</b>	
DI 30.04.19	Warm up	Sprung	Spiel
FR 03.05.19	Warm up	Wettkampfvorbereitung	
<b>SO 05.05.19</b>	<b>Schnällst Bödeler</b>	<b>selber anmelden</b>	
DI 07.05.19	Warm up	Wurf	Läufe
FR 10.05.19	Warm up	Lauf	Staffel
DI 14.05.19	Warm up	Sprung	Spiel
FR 17.05.19	Warm up	Wurf	Läufe
DI 21.05.19	Warm up	Lauf	Spiel
FR 24.05.19	Warm up	Sprung/Wurf	Spiel
DI 28.05.19	Warm up	Wettkampfvorbereitung	

DATUM	PROGRAMM			ORT		
<b>MI 29.05.19</b>	<b>LMM Vorrunde</b>	<b>Aufgebot folgt</b>		<b>BZI</b>		
FR 31.05.19	Warm up	Wettkampf vorbereitung		BZI		
<b>SA 01.06.19</b>	<b>Schnällst Oberländer</b>			<b>BZI</b>		
<b>SO 02.06.19</b>	<b>UBS Kids Cup selber anmelden (Jahresmeist.)</b>			<b>BZI</b>		
DI 04.06.19	Warm up	Lauf	Läufe	BZI		
FR 07.06.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
DI 11.06.19	Warm up	Wurf	Staffel	BZI		
FR 14.06.19	Warm up	Wettkampf vorbereitung		BZI		
<b>SA 15.06.19</b>	<b>Kantonale Meisterschaften Infos folgen</b>			<b>Thun</b>		
DI 18.06.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
FR 21.06.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI		
DI 25.06.19	Warm up	Wurf	Läufe	BZI		
FR 28.06.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
DI 02.07.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI		
FR 05.07.19	Warm up	Sprung/Wurf	Läufe	BZI		
<b>DI 09.07.19</b>	<b>BIS Sommerferien: Training nach separatem Programm</b>			<b>BZI</b>		
<b>FR 10.08.18</b>						
DI 13.08.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
FR 16.08.19	Warm up	Wurf	Läufe	BZI		
<b>DI 20.08.19</b>	<b>Jahresmeisterschaft Crossfit</b>			<b>BZI</b>		
FR 23.08.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI		
<b>SO 25.08.19</b>	<b>Kantonalfinal UBS Kids Cup</b>			<b>BZI</b>		
DI 27.08.19	Warm up	Wurf	Staffel	BZI		
<b>FR 30.08.19</b>	<b>Jahresmeisterschaft Sommerwettkampf</b>			<b>BZI</b>		
DI 03.09.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI		
<b>FR 06.09.19</b>	<b>Jungfrau Marathon selber anmelden</b>			<b>Höhenmatte</b>		
DI 10.09.19	Warm up	Wurf	Läufe	BZI		
FR 13.09.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
<b>SA 14.09.19</b>	<b>LMM Final</b>			<b>Adliswil</b>		
DI 17.09.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI		
FR 20.09.19	Warm up	Sprung/Wurf		BZI		