

Trainingsplan Sommer 2020 – Team U16 (2005/2006)

Ort	Rundbahn BZI
Dienstag	18:00 bis 19:45 Uhr
Freitag	18:00 bis 19:45 Uhr
Coach	Linn Ulrich 078 613 52 03 (FR) Marc Berthoud 079 481 51 18 (DI)
Abmeldung	Wer nicht ins Training kommt, meldet sich im Voraus ab.
Ausrüstung	Die Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. Laufschuhe, Nagelschuhe, Regenschutz, warme Kleidung usw. Kommt wenn möglich bereits im Trainingsoutfit → Garderoben geschlossen

Schutz-	- 2m Abstandsregel
massnahmen	- Besammlung an definiertem Treffpunkt - Hände desinfizieren vor und nach dem Training - keine Gruppendurchmischung

**Änderungen vorbehalten!*

Jahresmeisterschaft

Disziplinen:	Punkteverteilung:
12-Minutenlauf	1. Rang 100P.
Konditionstest	2. Rang 90P.
Hindernislauf	3. Rang 85P.
UBS Kids Cup Sommer	4. Rang 80P.
Crossfit	5. Rang 75P.
Sommermehrkampf	usw.

DATUM		PROGRAMM			ORT
DI	09.06.20	Warm up	Lauf	Sprung	BZI
FR	12.06.20	Warm up	Wurf	Läufe	BZI
DI	16.06.20	Warm up	Sprung	CoolDown&Dehnen	BZI
FR	19.06.20	Warm up	Lauf	CoolDown&Dehnen	BZI
DI	23.06.20	Warm up	Sprung	Läufe	BZI
FR	26.06.20	Warm up	Wurf	CoolDown&Dehnen	BZI
DI	30.06.20	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
FR	03.07.20	UBS Kids Cup Vereinsintern (Jahresmeisterschaft)			BZI
<i>DI</i>	<i>07.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Lauf</i>	<i>CoolDown&Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>FR</i>	<i>10.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Sprung</i>	<i>Läufe</i>	<i>BZI</i>
<i>DI</i>	<i>14.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Wurf</i>	<i>CoolDown&Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>FR</i>	<i>17.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Lauf</i>	<i>CoolDown&Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>DI</i>	<i>21.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Sprung</i>	<i>Läufe</i>	<i>BZI</i>
<i>FR</i>	<i>24.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Wurf</i>	<i>CoolDown&Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>DI</i>	<i>28.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Lauf</i>	<i>CoolDown&Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>FR</i>	<i>31.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Sprung</i>	<i>Läufe</i>	<i>BZI</i>
<i>DI</i>	<i>04.08.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Wurf</i>	<i>CoolDown&Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>FR</i>	<i>07.08.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Lauf</i>	<i>CoolDown&Dehnen</i>	<i>BZI</i>
DI	11.08.20	Warm up	Sprung	Läufe	BZI
FR	14.08.20	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
SA	15.08.20	UBS Kids Cup			BZI
SO	16.08.20	Schnällst Oberländer → offen für ALLE!			BZI & Thun
DI	18.08.20	Warm up	Wurf	CoolDown&Dehnen	BZI
FR	21.08.20	Warm up	Lauf	Läufe	BZI
SA	22.08.20	Schnällst Bärner → Qualifikation via Oberländer			???
DI	25.08.20	Jahresmeisterschaft Crossfit			BZI
FR	28.08.20	Warm up	Sprung	CoolDown&Dehnen	BZI
DI	01.09.20	Warm up	Wurf	CoolDown&Dehnen	BZI
FR	04.09.20	Warm up	Lauf	Läufe	BZI
DI	08.09.20	Jahresmeisterschaft Sommerwettkampf			BZI
FR	11.09.20	Warm up	Sprung	CoolDown&Dehnen	BZI
DI	15.09.20	Warm up	Wurf	Läufe	BZI
FR	18.09.20	Warm up	Lauf	CoolDown&Dehnen	BZI
SA	19.09.20	Swiss Athletics Sprint Final			Höhenmatte