

Trainingsplan Winter 19/20 - Team U16 (2005/2006)

Ort Turnhalle Steindler West
Dienstag 18.00 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
 linn.ulrich@hotmail.com

Abmeldung Wer nicht ins Training kommt, meldet sich bei jemanden von uns ab.
Ausrüstung Trinkflasche, Ausdauertraining beachten!

TAG	DATUM	WARM UP	HAUPTTEL	SCHLUSS
Di	22.10.19	Information	Konditertest	Spiel & Dehnen
Fr	25.10.19	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Spiel & Dehnen
Di	29.10.19	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Spiel & Dehnen
Fr	01.11.19	12-Minutenlauf	BZI 18 Uhr	Jahresmeisterschaft
Di	05.11.19	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	08.11.19	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Ausdauer
Di	12.11.19	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Fr	15.11.19	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Di	19.11.19	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Ausdauer
Fr	22.11.19	Warm Up	Hindernislauf	Jahresmeisterschaft
Di	26.11.19	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Fr	29.11.19	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Spiel & Dehnen
Di	03.12.19	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	06.12.19	Warm Up	Chlouse-Louf (statt Training)	Stadthausplatz
Di	10.12.19	Warm Up	Konditertest 1	Jahresmeisterschaft
Fr	13.12.19	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Di	17.12.19	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Fr	20.12.19	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
		WINTERFERIEN		indiv. Lauftraining
Di	07.01.20	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Spiel & Dehnen
Fr	10.01.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Ausdauer
Di	14.01.20	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Fr	17.01.20	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
So	19.01.20	UBS Kids Cup Team	Thun	Infos folgen
Di	21.01.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Fr	24.01.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Ausdauer
Di	28.01.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	31.01.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen

Di	04.02.20	Warm Up	Hallenwettkampf	Jahresmeisterschaft
Fr	07.02.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Di	11.02.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Ausdauer
Fr	14.02.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Di	18.02.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	21.02.20	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Spiel & Dehnen
Di	25.02.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Ausdauer
Fr	28.02.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Di	03.03.20	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Fr	06.03.20	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
So	08.03.20	UBS Kids Cup Team Regionalfinal Bugdorf		Infos folgen
Di	10.03.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Ausdauer
Fr	13.03.20	Warm Up	Konditest 2	Jahresmeisterschaft
Di	17.03.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Fr	20.03.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Sa	21.03.20	UBS Kids Cup Team Final Martigny		Infos folgen
Di	24.03.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Spiel & Dehnen
Fr	27.03.20	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Ausdauer
Sa	28.03.19	Skirennen		Infos folgen
Di	31.03.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	03.04.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Di	07.04.20	Beginn Sommertraining		

Änderungen vorbehalten

Jahresmeisterschaft

Disziplinen:

12-Minutenlauf
 Konditionstest (2)
 Hindernislauf
 Hallenwettkampf
 UBS Kids Cup Sommer
 Crossfit
 Sommerwettkampf

Punkteverteilung:

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

Wir freuen uns auf tolles und intensives Wintertraining.

Sportliche Grüsse
 Marc und Linn