

Gruppenverantwortliche U16

Lars Steiner, Kanalpromenade 59, 3800 Interlaken

Tel: 079 595 51 20

Mail: lars.steiner@tvunterseen.clubdesk.com

Marc Berthoud Tel: 079 481 51 18



Trainingsprogramm Sommer 2023/2024 U16 – Jahrgänge 2009/2010

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Dienstag & Freitag: 18:00-19:45 im BZI Interlaken auf der Rundbahn
<i>Trainingsleiter</i>	Di: Marc & Lars, Fr: Lars (& Marc)
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. Bitte nehmt in jedes Training dem <u>Wetter angepasste Trainingskleidung</u> (insb. Regenjacke, Regenhose, Wechselkleidung, warme Kleidung) und <u>Joggingschuhe</u> (bzw. wenn vorhanden <u>Nagelschuhe</u>) mit.
<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. Im Sommer wie gewohnt mit der Gruppe U14 zusammen.
<i>Wettkämpfe</i>	Anmeldung durch Trainer, Startgeld bezahlt der Verein (Ausser wenn anders kommuniziert).
<i>Abmeldung</i>	An den entsprechenden Trainingsleiter per SMS/Whats App (inkl. Grund).

	Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di	09.04.	Infos	Weitsprung & Kugel	Staffel
Fr	12.04.	Einlaufen	Speer	Spiel/Dehnen
Di	16.04.	Einlaufen	Hürden & Hochsprung	Sprints
Fr	19.04.	Einlaufen	Start & Sprint	Koordination
Di	23.04.	Einlaufen	Weitsprung & Diskus	Spiel/Dehnen
Fr	26.04.	Trainingsabend im BZI (Training bis 21:00)		
Sa	27.04.	Trainingstag im BZI (selber anmelden & mit gemeinsamen Nachtessen)		
Di	30.04.	Einlaufen	Hürden & Speer	Spiel/Dehnen
Fr	03.05.	Einlaufen	Start & Sprint	Auslaufen
Sa	04.05.	Schnällscht Bödeler im BZI (selber anmelden) / SM Langstrecke Aktive		
Di	07.05.	Einlaufen	Weitsprung & Kugel	Spiel/Dehnen
Do	09.05.	Auffahrtsmeeting Sarnen		
Di	14.05.	Einlaufen	Hochsprung & Sprint	Staffel
Fr	17.05.	Einlaufen	Sprint & Diskus/Speer	Spiel/Dehnen
Di	21.05.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Sprints
Fr	24.05.	Einlaufen	Sprint & Weitsprung	Koordination
So	26.05.	Nationales Nachwuchsmeeting in Bern Wankdorf		
Di	28.05.	Einlaufen	Hürden & Hochsprung	Staffel
Fr	31.05.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa	01.06.	Kantonale Meisterschaften in Thun		
Di	04.06.	LMM Vorrunde im BZI (Infos folgen)		
Fr	07.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	

Sa	08.06.	Schnällscht Oberländer im BZI (selber anmelden)		
So	09.06.	UBS Kids Cup Vorrunde im BZI (selber anmelden + Jahresmeisterschaft)		
Di	11.06.	Einlaufen	Hürden & Hochsprung	Spiel/Dehnen
Fr	14.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa/ So	15./16.06.	Regionale Meisterschaft in Bern Wankdorf		
Di	18.06.	Jahresmeisterschaft Plauschwettbewerb		
Fr	21.06.	Einlaufen	Speer	Sprints
Di	25.06.	Einlaufen	Kugel & Hürden	Staffel
Fr	28.06.	Einlaufen	Sprint	Koordination
So	30.06.	Kantonalfinal Visana Sprint in Thun		
Di	02.07.	Einlaufen	Stabhochsprung & Weitsprung	Spiel/Dehnen
Fr	05.07.	Einlaufen	Wunschkdisziplin	Spiel/Dehnen
Sommerferien vom 09.07. bis 09.08. Training zusammen mit U14 Anmeldung erfolgt über separate Umfrage				
Di	13.08.	Einlaufen	Sprint & Weitsprung	Staffel
Fr	16.08.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
So	18.08.	Kantonalfinal UBS Kids Cup in Kirchberg		
Di	20.08.	Jahresmeisterschaft Sommerwettkampf		
Fr	23.08.	Einlaufen	Hürden	Sprints
Di	27.08.	Einlaufen	Sprint & Hochsprung	Koordination
Fr	30.08.	Einlaufen	Speer (Wettkampfvorbereitung)	Spiel/Dehnen
Sa/ So	31.08./ 01.09.	SM U16 in Lausanne		
Di	03.09.	Einlaufen	Stabhochsprung & Diskus	Staffel
Fr	06.09.	Einlaufen	Weitsprung	Sprints
Sa	07.09.	<i>UBS Kids Cup Schweizerfinal im Letzigrund Zürich</i>		
So	08.09.	Jugireis mit allen Gruppen (Infos folgen)		
Di	10.09.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	13.09.	Einlaufen	Hochsprung	Staffel
Di	17.09.	Einlaufen	Sprint & Weitsprung	Koordination
Mi	18.09.	Abschlussabend Nachwuchs in Aula Unterseen		
Fr	20.09.	Spieleabend mit allen Trainingsgruppen (mit gemeinsamen Nachtessen) Anschliessend Fussballmatch TVU-TVM		
So	22.09.	<i>Schweizerfinal Visana Sprint in Bern</i>		
Di	22.10.	Erstes Training in Turnhalle Steindler		

TVU-Jahresmeisterschaft 2023/2024

12-Minutenlauf	November 23
Hindernislauf	Dezember 23
Hallenwettkampf	Februar 24
Konditionstest (2x)	April 24
Ski- und Snowboardrennen	März 24
LA – Mehrkampf (UBS Kids Cup)	August 24
Plauschwettbewerb	Sommer 24
Sommerwettkampf	Sommer 24

Wertung Punktesystem (100, 90, 85, 80, 75, ...) → Es wird ein Streichresultat geben.