

Gruppenverantwortliche U16

Lars Steiner, Kanalpromenade 59, 3800 Interlaken

Tel: 079 595 51 20

Mail: lars.steiner@tvunterseen.clubdesk.com

Cynthia Reinle Tel: 079 895 95 12



Trainingsprogramm Sommer 2024/2025

U16 – Jahrgänge 2010/2011

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

Trainingszeit/-ort	Dienstag & Freitag: 17:45 -19:30 auf der Rundbahn im BZI-Interlaken
Trainingsleiter	Di: Lars, Fr: Cynthia (& Lars)
Ausrüstung	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.
Getränke	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke)
Programm	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.
Wettkämpfe	Anmeldung durch Trainer, Startgeld bezahlt der Verein (Ausser wenn anders kommuniziert).
Abmeldung	An Lars per SMS / Whats App (inkl. Grund), <u>keine E-Mails</u> für Abmeldungen.

	Da- tum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di	08.04.	Einlaufen	Weitsprung	Staffel
Fr	11.04.	Einlaufen	Speer	Spiel/Dehnen
Di	15.04.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Sprints
Fr	18.04.	Kein Training (Karfreitag)		
Di	22.04.	Einlaufen	Hochsprung	Spiel/Dehnen
Fr	25.04.	Trainingsabend im BZI (Training bis 21:00)		
Sa	26.04.	Trainingstag im BZI (selber anmelden & mit gemeinsamen Nachtessen)		
Di	29.04.	Einlaufen	Hürden & Speer	Spiel/Dehnen
Fr	02.05.	Einlaufen	Start & Sprint	Auslaufen
Sa	03.05.	Schnällscht Bödeler im BZI (selber anmelden)		
Di	06.05.	Einlaufen	Weitsprung & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	09.05.	Einlaufen	Hürden	Sprints
Di	13.05.	Einlaufen	Hochsprung	Staffel
Fr	16.05.	Einlaufen	Sprint & Diskus/Speer	Spiel/Dehnen
Di	20.05.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Sprints
Fr	23.05.	Einlaufen	Sprint & Weitsprung	Koordination
Sa	24.05	Kantonale Meisterschaften Thun (Infos folgen)		
Di	27.05.	Einlaufen	Hürden & Hochsprung	Staffel
Do	29.05.	Auffahrtsmeeting in Sarnen		
Fr	30.05.	Kein Training (Brücke Auffahrt)		
So	01.06.	Nationales Nachwuchsmeeting im Wankdorf Bern		
Di	03.06.	LMM Vorrunde im BZI (Infos folgen)		

Fr	06.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa	07.06.	Schnällscht Oberländer im BZI (selber anmelden)		
So	08.06.	UBS Kids Cup Vorrunde im BZI (selber anmelden + Jahresmeisterschaft)		
Di	10.06.	Einlaufen	Hürden	Spiel/Dehnen
Fr	13.06.	Einlaufen	Sprint & Diskus	Sprints
Di	17.06.	Einlaufen	Weitsprung	Staffel
Fr	20.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa/ So	21./22. 06.	Regionale Meisterschaft in Düringen		
Di	24.06.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Staffel
Fr	27.06.	Einlaufen	Hochsprung & Speer	Koordination
So	29.06.	SVM Einzel Nachwuchs im Wankdorf Bern		
Di	01.07.	Jahresmeisterschaft Minigolf		
Fr	04.07.	Einlaufen	Wunschkdisziplin	Spiel/Dehnen
Sommerferien vom 08.07. bis 08.08. Training zusammen mit U14 Anmeldung erfolgt über separate Umfrage				
Di	12.08.	Einlaufen	Sprint & Weitsprung	Staffel
Fr	15.08.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa	16.08.	<i>Kantonalfinal UBS Kids Cup in Thun</i>		
So	17.08.	<i>Kantonalfinal Visana Sprint in Biel</i>		
Di	19.08.	Jahresmeisterschaft Sommerwettkampf		
Fr	22.08.	Einlaufen	Hürden	Sprints
Di	26.08.	Einlaufen	Sprint & Hochsprung	Koordination
Fr	29.08.	Einlaufen	Speer (Wettkampfvorbereitung)	Spiel/Dehnen
So	30.08.	<i>Schweizerfinal UBS Kids Cup im Letzigrund in Zürich</i>		
Di	02.09.	Einlaufen	Stabhochsprung & Diskus	Staffel
Fr	05.09.	Einlaufen	Weitsprung	Sprints
Sa	06.09.	<i>Schweizerfinal Visana Sprint in Luzern</i>		
Di	09.09.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	12.09.	Spieleabend mit allen Trainingsgruppen (mit gemeinsamen Nachtessen) Evtl. Anschliessend Fussballmatch TVU-TVM		
Di	16.09.	Einlaufen	Sprint & Weitsprung	Koordination
Mi	17.09.	Abschlussabend Nachwuchs in Aula Unterseen		
Fr/ Sa	19./20. 09.	LMM-Final im BZI (U16 Kuchen backen)		
Di	21.10.	Erstes Training in Turnhalle Steindler		

TVU-Jahresmeisterschaft 2024/2025

12-Minutenlauf	November 24
Hindernislauf	Dezember 24
Hallenwettkampf	Februar 25
Konditionstest (2x)	April 25
Ski- und Snowboardrennen	März 25
LA – Mehrkampf (UBS Kids Cup)	August 25
Minigolf	Sommer 25
Sommerwettkampf	Sommer 25
Wertung Punktesystem (100, 90, 85, 80, 75, ...) → Es wird ein Streichresultat geben.	