

Trainingsplan Sommer 2017 – Team U16 (2002/2003)

Ort	Rundbahn BZI
Dienstag	18:15 bis 20:00 Uhr
Freitag	18:15 bis 20:00 Uhr
Coach	Linn Ulrich 078 613 52 03 Marc Berthoud 079 481 51 18
Abmeldung	Wer nicht ins Training kommt, meldet sich im Voraus ab.
Ausrüstung	Die Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. Laufschuhe, Nagelschuhe und Regenschutz
Ferien	während den Sommerferien findet ein Training nach separatem Programm statt, je nach An-/Abmeldungen.

Jahresmeisterschaft

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

DATUM	PROGRAMM				ORT	
11.-21.04.17	<i>Frühlingsferien Separates Programm</i>				BZI	
DI 25.04.17	Spiel	Sprint	Weit	Läufe	BZI	
28./29.04	Trainingsweekend				BZI	
DI 02.05.17	Einlaufen	Start/Sprint	Hoch	Spiel	BZI	
FR 05.05.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung		Spiel	BZI	
SA 06.05.17	Schnällst Bödeler	Selber anmelden			BZI	
DI 09.05.17	Spiel	Hürden		Läufe	BZI	
FR 12.05.17	Einlaufen	Staffel	Weit	Spiel	BZI	
DI 16.05.17	Spiel	Hoch		Läufe	BZI	
FR 19.05.17	Spiel	Sprint	Kugel			
DI 23.05.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung		Spiel	BZI	
FR 26.05.17	LMM Vorrunde	Aufgebot folgt			BZI	
SA 27.05.17	UBS Kids Cup (selber anmelden)	Jahresmeisterschaft			BZI	
DI 30.05.17	Spiel	Speer	Weit/Dreisp.	Spiel	BZI	
FR 02.06.17	Einlaufen	Diskus	Hoch	Läufe	BZI	
DI 06.06.17	Einlaufen	Hürden	Staffel	Spiel	BZI	
FR 09.06.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung			BZI	
SA 11.06.17	Kantonale Meisterschaften	Infos folgen			Thun	
DI 13.06.17	Spiel	Hoch	Speer	Läufe	BZI	
FR 16.06.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung		Spiel	BZI	
SO 18.06.17	SVM Nachwuchs Team Mehrkampf (Aufgebot folgt)	Wankdorf				
DI 20.06.17	Einlaufen	Sprint	Weit	Spiel	BZI	
MI 21.06.17	Int. Abendmeeting	Infos folgen			Thun	
FR 23.06.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung		Spiel	BZI	
24./25.06.	Regional Meisterschaften	Infos folgen			Wankdorf	
DI 27.06.17	Spiel	Hürden		Läufe	BZI	
FR 30.06.17	Einlaufen	Crossfit			BZI	
DI 04.07.17	Jahresmeistersch. Sommerwettkampf	BZI				
FR 07.07.17	Spiel	Kugel/Kraft		Läufe	BZI	
11.07-11.08	<i>Sommerferien Separates Programm</i>					
DI 15.08.17	Spiel	Hoch			Läufe	BZI
FR 18.08.17	Einlaufen	Sprint	Weit	Spiel	BZI	
SO 20.08.17	Kantonalfinal	UBS Kids Cup			BZI	
DI 22.08.17	Jahresmeistersch. Crossfit	Spiel			BZI	
FR 25.08.17	Spiel	Speer		Läufe	BZI	
DI 29.08.17	Einlaufen	Hürden	Kugel	Spiel	BZI	
FR 01.09.17	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung		Spiel	BZI	
DI 05.09.17	Einlaufen	Sprint	Diskus	Spiel	BZI	
FR 08.09.17	Jungfrau-Minirun	Selber anmelden			Höhematte	
DI 12.09.17	Spiel	Hürden	Weit	Läufe	BZI	
FR 15.09.17	Einlaufen	Speer	Hoch	Spiel	BZI	
DI 19.09.17	Einlaufen	Kugel	Sprint	Spiel	BZI	
MI 20.09.17	Jahresabschluss	Aula U'seen				
FR 22.09.17		Spielabend			BZI	
SA 23.09.17	LMM Final	St. Gallen				