

Trainingsplan Athletics U18 – Aktive

Sommer 2017 (Aug, Sept)

Trainingszeiten und Ort:

Montag	18:30 – 20:00	BZI, Sprint/Stabhoch
Dienstag	19:30 – 21:30	BZI
Mittwoch	18:00 – 21:00	Steindler Krafraum
Freitag	19:30 – 21:30	BZI

Leiter:

Patrick Chaubert
Auf dem Graben 26
3800 Unterseen
078 610 12 25
athletics@tvunterseen.ch

Trainingsplan

Di 15.08.17	LA Wettkampf (Jahresmeisterschaft)			19:00 Uhr BZI
Fr 18.08.17	Sprint / Hürden	Kugel	Läufe	2 x (400, 1'P, 200, 50TP 100) 4'P
So 20.08.17	Helfereinsatz: Kantonalfinal UBS Kids Cup			BZI
Di 22.08.17	Hoch	Lauf ABC	Sprint / Start	4 x (30, 30(80%), 40) 4'P
Fr 25.08.17	TVU Revival #3	weiter Infos auf Facebook		18:30 Uhr BZI
Di 29.08.17	Kugel	Weit	Läufe	4 x 120 7'P
Fr 01.09.17	Sprint / Start	Hoch	Läufe	3 x (200, 100TP, 300) 3'P
Di 05.09.17	Sprint ABC	Weit / Hoch	Läufe	80, 100, 120, 100, 80 6'P
Fr 08.09.17	ind. für Wettkampf	Hoch	Kugel	4 x 200 30"P
Sa 09.09.17				
So 10.09.17	SM Einzel U16/ U18 (U20/U23)			Winterthur (Lausanne)
Di 12.09.17	Sprint / Start	Weit	Läufe	4 x 80 6'P
Fr 15.09.17	Kugel	Hoch	Läufe	2 x (400, 1'P, 200, 50TP 100) 4'P
Di 19.09.17	Weit / Hoch	Sprint	Läufe	3 x 60 5'P
Fr 22.09.17	individuelles Training für Wettkampf			
Sa 23.09.17				
So 24.09.17	LMM Final (Sa Mixed, So Männer)			St. Gallen
Di 26.09.17	Training mit F&G, Fussball			BZI
Fr 29.09.17	Fussballmatch TVU vs. TVM			Treffpunkt 19:00 Uhr, Match: 19:30
	Herbstferien => evt. Dienstag Training mit F&G			
Di 17.10.17	Jassen (Jahresmeisterschaft)			
Di 24.10.17	Trainingsbeginn Wintertraining im Steindler			

Änderungen vorbehalten

Kursiv = Schulferien

> Kommt in jedes Training immer gut ausgerüstet: Lauf- und Nagelschuhe, Bekleidung für jede Witterung (wir trainieren immer draussen), Trinkflasche, Stoppuhr (wichtig für Läufe)

> Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch oder via SMS ab

> Reserviert euch die Wettkampfdaten rechtzeitig, damit wir immer vollzählig an den Start gehen können.

Die Jahresmeisterschaft läuft jeweils von HV zu HV und besteht aus folgenden Disziplinen:

> Skirennen	Punkte werden nach Rang verteilt:
> Bowling	1. Rang 100P. usw. bis
> Minigolf (20.06.17)	2. Rang 90P. 10. Rang 50P.
> Triathlon (04.07.17)	3. Rang 85P. 11. Rang 49P.
> Leichtathletik Wettkampf (15.08.17)	4. Rang 80P. 12. Rang 48P.
> Jassen (17.10.17)	5. Rang 75P. 13. Rang 47P. usw.
> Hindernislauf (14.11.17)	Zur Gesamtwertung zählen die 5 besten Resultate