

Trainingsprogramm Sommer 2018

U14 – Jahrgänge 2005/2006

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	BZI Rundbahn, Interlaken Dienstag 18:00-19:45 Uhr, Freitag 18:00 – 19:45 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	<i>Di: Judith+Nicholas+Ruedi</i> <i>Fr: Lars + Samuel</i>
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden immer im Freien statt. Ausrüstung: kurze Hose, T-Shirt, Nagelschuhe, Turnschuhe, Regenausrüstung, Sonnenschutz nicht vergessen.
<i>Lizenzen</i>	Für alle Kinder wird eine Lizenz gelöst. Die Lizenzen brauchen wir, dass wir an all den genannten Wettkämpfen teilnehmen können. Merci fürs Helfen.
<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.

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di.10.4	Infos für Eltern und Kinder	Start / Sprint	Staffel
Fr.13.4.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Di.17.4.	Einlaufen	Hürden / Kugel	Rythmus
Fr.20.4.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Di.24.4.	Einlaufen	Hürden / Ball	Staffel
Fr.27./28.4.		Trainingsweekend (Infos folgen)	
Di.1.5.	Einlaufen	Start / Sprint	Rhythmus
Fr. 4.5.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa.5.5.		Schnällscht Bödeler	BZI
Di 8.5.	Einlaufen	Hürden / Speer	Staffel
Fr. 11.5.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Di.15.5.	Einlaufen	Kugel / Ball	Rythmus
Fr.18.5.	Einlaufen	Stab	Koordination
Di.22.5.	Einlaufen	Sprint / Ball	Staffel
Fr.25.5.	Einlaufen	Hürden	Spiel
Sa 26.5.		Hürden Meeting	Langnau
Di. 29.5.	Einlaufen	Sprint / Ball	Rythmus
Fr. 1. 6.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Staffel
Sa. 2. 6.		Schnällscht Oberländer	BZI

So. 3.6.		UBS Kids Cup Vorrunde	BZI
Di. 5.6.	Einlaufen	Speer / Kugel	Staffel
Fr. 8.6.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Ausdauer
So. 10.6.		Kantonale Einkampfmeisterschaften	Thun
Di. 12.6.	Einlaufen	Kugel / Speer	Staffel
Fr. 15.6.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Ausdauer
So. 17.6.		SVM Nachwuchs Mehrkampf	Bern Wankdorf
Di.19.6.	Einlaufen	Diskus / Hürden	Koordination
Fr.22.6.	Einlaufen	Stab	Spiel
Di.26.6.	Einlaufen	Start / Sprint	Rhythmus
Fr.29.6.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Di.3.7.	Einlaufen	Diskus / Speer	Staffel
Fr.6.7.		Grillplausch (Infos folgen)	
		Sommerferien Training mit U16 Dienstags und Freitags statt.	
Sa. 11.8.		Vereinsreise (Infos folgen)	
Di 14.8.	Einlaufen	Hürden / Kugel	Ausdauer
Fr 17.8.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Staffel
So 19.8.		Grosses Meeting für die Kleinen	Bern Wankdorf
Di 21.8.		Duathlon zählt zur Jahresmeisterschaft	
Fr 24.8.	Einlaufen	Hoch	Ausdauer
Di.28.8.	Einlaufen	Diskus / Speer	Koordination
Fr. 31.8.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Di. 4. 9.	Einlaufen	Start / Sprint	Staffel
Fr. 7.9.		Jungfrau - Minirun	Interlaken
Di. 11.9.		Minigolf zählt zur Jahresmeisterschaft	
Fr. 14.9.		Ueberraschung	
Di. 18.9		Spielwettkampf	
Mi. 19.9.		Schlussveranstaltung	Aula Unterseen

TVU-Jahresmeisterschaft 2017/2018

Hindernislauf	Dezember 17
Öppis Luschtigs	Dezember 17
Konditionstest	Februar 18
Ski- und Snowboardrennen	März 18
Duathlon (Schwimmen/Laufen)	August 18
Minigolf	August 18
Mitmachquote	ganzes Jahr

Wertung Skiweltcup-Punktesystem (100, 80, ...)

Beginn Sommertraining BZI Rundbahn ab 10.April 2018

Weitere Wettkämpfe werden mit den Kindern besprochen, da auch Limiten erfüllt werden müssen.