

Trainingsplan Sommer 2017 – Team U16 (2002/2003)

Ort	Rundbahn BZI
Dienstag	18:00 bis 19:45 Uhr
Freitag	18:00 bis 19:45 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.
UBS Kids Cup Sommer	4. Rang 80P.
Crossfit	5. Rang 75P.
Sommermehrkampf	usw.

DATUM		PROGRAMM			ORT
10.-20.04.18		Frühlingsferien separates Programm			BZI
DI	24.04.18	Warm up	Weit	Läufe	BZI
FR	27.04.18	Trainingsweekend		selber anmelden	BZI
Sa	28.04.18				
DI	01.05.18	Warm up	Sprint	Spiel	BZI
FR	04.05.18	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
SA	05.05.18	Schnällst Bödeler		selber anmelden	BZI
DI	08.05.18	Warm up	Kugel	Läufe	BZI
FR	11.05.18	Warm up	Hoch	Staffel	BZI
DI	15.05.18	Warm up	Sprint	Spiel	BZI
FR	18.05.18	Warm up	Speer	Läufe	BZI
DI	22.05.18	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
FR	25.05.18	LMM Vorrunde		Aufgebot folgt	BZI
DI	29.05.18	Warm up	Weit	Läufe	BZI
FR	01.06.18	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
SA	02.06.18	Schnällst Oberländer			BZI
SO	03.06.18	UBS Kids Cup (Jahresmeisterschaft)		selber anmelden	BZI
DI	05.06.18	Warm up	Kugel/Hoch	Läufe	BZI
FR	08.06.18	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
SA	09.06.18	Kantonale Meisterschaften		Infos folgen	Thun
SO	10.06.18				
DI	12.06.18	Warm up	Weit	Spiel	BZI
FR	15.06.18	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
SO	17.06.18	SVM Team Mehrkampf		Aufgebot folgt	Wankdorf
DI	19.06.18	Warm up	Kugel	Spiel	BZI
MI	20.06.18	Int. Abendmeeting		Infos folgen	Thun
FR	22.06.18	Warm up	Hürden	Spiel	BZI
DI	26.06.18	Warm up	Sprint	Läufe	BZI
FR	29.06.18	Jahresmeisterschaft Crossfit			BZI
DI	03.07.18	Warm up	Diskus	Staffel	BZI
FR	06.07.18	Warm up	Speer	Läufe	BZI
DI	10.07.18	Sommerferien separates Programm			BZI
	BIS				
FR	10.08.18				

DI	14.08.18	Jahresmeisterschaft Sommerwettkampf			BZI
FR	17.08.18	Warm up	Hürden	Läufe	BZI
DI	21.08.18	Warm up	Sprint	Staffel	BZI
FR	24.08.18	Warm up	Speer	Spiel	BZI
DI	28.08.18	Warm up	Kugel	Staffel	BZI
FR	31.08.18	Warm up	Hoch	Spiel	BZI
DI	04.09.18	Warm up	Weit	Spiel	BZI
FR	07.09.18	Jungfrau Marathon selber anmelden			Höhenmatte
DI	11.09.18	Warm up	Sprint	Läufe	BZI
FR	14.09.18	Warm up	Hoch	Spiel	BZI
DI	18.09.18	Warm up	Kugel	Spiel	BZI
FR	21.09.18	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
SA	22.09.18	LMM Final			Riehen