

## Trainingsplan Winter 17/18 - Team U16 (2003/2004)

**Ort** Turnhalle Steindler West  
**Dienstag** 18.15 bis 19.45 (Halle unten)  
**Freitag** 18.00 bis 19.45 (Halle oben)

**Leiter** Marc Berthoud 079 481 51 18  
 Linn Ulrich 078 613 52 03  
 linn.ulrich@hotmail.com

**Abmeldung** Wer nicht ins Training kommt, meldet sich bei jemanden von uns ab.  
**Ausrüstung** Ausdauertraining beachten (Aussenbekleidung, Leuchtweste/Stirnlampe)

Datum	Warm Up	Hauptteil	Schluss
Di 24.10.17	Information	Spiel/Schnelligkeit	Sprint
<b>Fr 27.10.17</b>	<b>12-Minutenlauf</b>	<b>BZI 18 Uhr</b>	<b>Jahresmeisterschaft</b>
Di 31.10.17	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Wurfkraft
<b>Fr 03.11.17</b>	<b>Einlaufen/Schnelligkeit</b>	<b>Konditest</b>	<b>Jahresmeisterschaft</b>
Di 07.11.17	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Rumpfkraft
Fr 10.11.17	Spiel/Schnelligkeit	Weitsprung	Circuit
Di 14.11.17	Spiel/Schnelligkeit	Speer	Sprung
Fr 17.11.17	Spiel/Schnelligkeit	Sprint	Ausdauer
<b>Di 21.11.17</b>	<b>Einlaufen/Schnelligkeit</b>	<b>Hindernislauf</b>	<b>Jahresmeisterschaft</b>
Fr 24.11.17	Spiel/Schnelligkeit	Kugel	Sprung
Di 28.11.17	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Circuit
<b>Fr 01.12.17</b>	<b>Chlouselouf</b>	<b>Stadthausplatz</b>	
Di 05.12.17	Einlaufen/Schnelligkeit	Spielabend	
Fr 08.12.17	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Wurfkraft
Di 12.12.17	Spiel/Schnelligkeit	Weitsprung	Rumpfkraft
Fr 15.12.17	Spiel/Schnelligkeit	UBS Kids Cup Training	Spiel
Di 19.12.17	Einlaufen/Schnelligkeit	Sprungtraining	Ausdauer
Fr 22.12.17	Spiel/Schnelligkeit	Sprint	Circuit
		<b>WEIHNACHTSFERIEN</b>	<b>indiv. Lauftraining</b>

Di	09.01.18	Spiel/Schnelligkeit	Diskus	Rumpfkraft
Fr	12.01.18	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Wurfkraft
Di	16.01.18	Einlaufen/Schnelligkeit	UBS Kids Cup Training	Ausdauer
Fr	19.01.18	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Sprung
<b>So</b>	<b>21.01.18</b>	<b>UBS Kids Cup Team</b>	<b>Thun</b>	<b>Infos folgen</b>
Di	23.01.18	Spiel/Schnelligkeit	Weitsprung	Circuit
Fr	26.01.18	Spiel/Schnelligkeit	Speer	Ausdauer
Di	30.01.18	Einlaufen/Schnelligkeit	Kondition	Spiel
Fr	02.02.18	Spiel/Schnelligkeit	Sprint	Sprung
Di	06.02.18	Einlaufen/Schnelligkeit	Kugel	Spiel
Fr	09.02.18	Einlaufen/Schnelligkeit	Hochsprung	Wurfkraft
Di	13.02.18	Einlaufen/Schnelligkeit	Circuit	Spiel
Fr	16.02.18	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Ausdauer
Di	20.02.18	Einlaufen/Schnelligkeit	Weit	Spiel
Fr	23.02.18	Spiel/Schnelligkeit	Diskus	Rumpfkraft
Di	27.02.18	Einlaufen/Schnelligkeit	Sprungtraining	Spiel
Fr	02.03.18	Spiel/Schnelligkeit	Sprint	Wurfkraft
Di	06.03.18	Spiel/Schnelligkeit	Kugel	Rumpf/Stabilisation
Fr	09.03.18	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Ausdauer
<b>Di</b>	<b>13.03.18</b>	<b>Einlaufen/Schnelligkeit</b>	<b>Konditest</b>	<b>Jahresmeisterschaft</b>
Fr	16.03.18	Spiel/Schnelligkeit	Hürden	Rumpfkraft
Di	20.03.18	Spiel/Schnelligkeit	Weitsprung	Wurfkraft
Fr	23.03.18	Spiel/Schnelligkeit	Speer	Sprung
<b>Sa</b>		<b>Skirennen</b>		<b>Infos folgen</b>
Di	27.03.18	Einlaufen/Schnelligkeit	Sprint	Ausdauer
Fr	30.03.18	Spiel/Schnelligkeit	Rumpfkraft	Spiel
Di	03.04.18	Spiel/Schnelligkeit	Hochsprung	Circuit
Fr	06.04.18	Spiel/Schnelligkeit	Sprungtraining	Spiel

## Jahresmeisterschaft

Disziplinen:

12-Minutenlauf

Konditionstest

Hindernislauf

Skirennen

UBS Kids Cup Sommer

Crossfit

Sommermehrkampf

Punkteverteilung:

1. Rang 100P.

2. Rang 90P.

3. Rang 85P.

4. Rang 80P.

5. Rang 75P.

usw.

Wir freuen uns auf tolles und intensives Wintertraining.

Sportliche Grüsse

Marc und Linn