

## Trainingsplan Athletics und F&G U18 – Aktive

Nov / Dez 2017

<b>Trainingszeiten und Ort:</b>			<b>Leiter Athletics:</b>	
Montag	18:00 – 22:00	Steindler Kraftraum	<b>Patrick Chaubert</b>	
Dienstag	19:45 – 21:45	Steindler mit F&G	078 610 12 25	
Mittwoch	18:00 – 22:00	Steindler Kraftraum	athletics@tvunterseen.ch	
Donnerstag	19:00 – 20:15	Steindler Runnings (bis Nov, ab Jan)		
Freitag	19:45 – 21:45	Steindler oben		
<b>Leiter F&amp;G</b>	<b>Stefanie Freiburghaus-Gafner</b>	079 566 06 04	ste.gafner@gmx.ch	

Bis Ende Jahr gibt es am **Freitag** immer ein gemütlicher **Dauerlauf**, Treffpunkt **19:15 Uhr!** Ab Januar finden die Lauftrainings am Ende des Trainings statt.

Die Dienstagtrainings finden teilweise mit F&G statt. *Kursiv => nur Athletics, F&G Spiel*

Fr	10.11.17	DL 30' E&R: Diana	Hürden / Diskus	Sprungtraining	
<b>Di</b>	<b>14.11.17</b>	<b>Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)</b>		Spiel	Ste
Fr	17.11.17	DL 30' E&R: Elias	Sprint / Weit	Sprungtraining	
Di	21.11.17	Einlaufen	Circuit (Wurf)	<i>Sprint / Sprung</i>	Schöbi
Fr	24.11.17	DL 30' E&R: Till	Sprint / Hürden	Wurfkraft	
Di	28.11.17	Einlaufen	Bodyforming	Spiel	Ste
<b>Fr</b>	<b>01.12.17</b>	<b>Samichlouse-Lauf mit Apéro</b>		<b>18:00 Uhr Stadthausplatz</b>	
Di	05.12.17	Einlaufen	Circuit (Sprung)	<i>Wurf</i>	Schöbi
Fr	08.12.17	DL 30' E&R: Liv	Kugel / Hoch	Sprungtraining	
Di	12.12.17	Einlaufen	Bodyforming	<i>Wurf / Sprung</i>	Ste
Fr	15.12.17	DL 30' E&R: Lars	Weit	Wurfkraft	
Di	19.12.17	Einlaufen	Spielabend	anschliessen gemeinsamer Umtrunk	
Fr	22.12.17	Spielabend mit TV Matten		20:00 Uhr Turnhalle Matten	
Mi	27.12.17	Dauerlauf und anschliessen Schwimmen		Treffpunkt 18:30 Uhr Bödelibad	
<b>Fr</b>	<b>29.12.17</b>	<b>Altjahreshöck</b>	Jahrgang <= 2001	Wann wie wo was?	=> Internet
<b>Altjahrespause</b>	<b>Individuelle Lauftrainings!</b>			mindestens 2 x	DL 30-45'
Fr	05.01.18	Eislaufen Ice Magic		Treffpunkt 19:00 bei der Kasse	
Di	09.01.18	Einlaufen	Bodyforming	<i>Wurf</i>	Ste
Di	30.01.18	<b>Dress-Bestellen</b>			
<b>Sa</b>	<b>03.02.18</b>	<b>Hauptversammlung</b> Jahrgang <= 2001		18:00 Uhr Beau-Site	
<b>Sa</b>	<b>24.03.18</b>	<b>TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft)</b>			
<b>Do</b>	<b>29.03.18</b>	<b>Bowling (Jahresmeisterschaft)</b>		Treffpunkt: 19:30Uhr Bowlingcenter	

Anderungen vorbehalten, Fehler nicht ausgeschlossen ©

- E & R: Einlaufen und Rumpfttraining ca. 20min von einem Athleten geleitet
- Kommt in jedes Training immer gut ausgerüstet: Lauftraining- und Hallenschuhe, **Bekleidung für jede Witterung** (das Lauftraining findet draussen statt), Trinkflasche, **Stoppuhr** (wichtig für Läufe)
- Wer nicht am Training teilnehmen kann, **meldet sich rechtzeitig** telefonisch oder via SMS **ab**

### Wichtige Daten 2018:

<b>7.-13.04.18</b>	<b>BLV Trainingslager</b>	Tenero
<b>27./28.04.18</b>	<b>Trainingsweekend im BZI</b>	Freitagabend und Samstag
<b>16./17.06.18</b>	<b>Einzel (4-Kampf)</b>	<b>Schwyzer Kantonturnfest, Buttikon</b>
<b>23./24.06.18</b>	<b>Vereinswettkampf</b>	<a href="http://www.ktf2018.ch">www.ktf2018.ch</a>
<b>15./16.09.18</b>	<b>LMM Final Riehen</b>	