

Trainingsplan Sommer 2019 – Team U16 (2004/2005)

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, Regenschutz usw.
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
09.-19.04.19	Frühlingsferien separates Programm			BZI
DI 23.04.19	Warm up	Lauf	Läufe	BZI
FR 26.04.19	Trainingsweekend	selber anmelden		BZI
SA 27.04.19				
DI 30.04.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI
FR 03.05.19	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
SO 05.05.19	Schnällst Bödeler	selber anmelden		BZI
DI 07.05.19	Warm up	Wurf	Läufe	BZI
FR 10.05.19	Warm up	Lauf	Staffel	BZI
DI 14.05.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI
FR 17.05.19	Warm up	Wurf	Läufe	BZI
DI 21.05.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI
FR 24.05.19	Warm up	Sprung/Wurf	Spiel	BZI
DI 28.05.19	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI

DATUM	PROGRAMM			ORT
MI 29.05.19	LMM Vorrunde	Aufgebot folgt		BZI
FR 31.05.19	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
SA 01.06.19	Schnällst Oberländer			BZI
SO 02.06.19	UBS Kids Cup selber anmelden (Jahresmeist.)			BZI
DI 04.06.19	Warm up	Lauf	Läufe	BZI
FR 07.06.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI
DI 11.06.19	Warm up	Wurf	Staffel	BZI
FR 14.06.19	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
SA 15.06.19	Kantonale Meisterschaften Infos folgen			Thun
DI 18.06.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI
FR 21.06.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI
DI 25.06.19	Warm up	Wurf	Läufe	BZI
FR 28.06.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI
DI 02.07.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI
FR 05.07.19	Warm up	Sprung/Wurf	Läufe	BZI
<i>DI 09.07.19</i> <i>BIS</i> <i>FR 10.08.18</i>	<i>Sommerferien: Training nach separatem Programm</i>			<i>BZI</i>
DI 13.08.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI
FR 16.08.19	Warm up	Wurf	Läufe	BZI
DI 20.08.19	Jahresmeisterschaft Crossfit			BZI
FR 23.08.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI
SO 25.08.19	Kantonalfinal UBS Kids Cup			BZI
DI 27.08.19	Warm up	Wurf	Staffel	BZI
FR 30.08.19	Jahresmeisterschaft Sommerwettkampf			BZI
DI 03.09.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI
FR 06.09.19	Jungfrau Marathon selber anmelden			Höhenmatte
DI 10.09.19	Warm up	Wurf	Läufe	BZI
FR 13.09.19	Warm up	Sprung	Spiel	BZI
SA 14.09.19	LMM Final			Adliswil
DI 17.09.19	Warm up	Lauf	Spiel	BZI
FR 20.09.19	Warm up	Sprung/Wurf		BZI