

Trainingsplan Winter 18/19 - Team U16 (2004/2005)

Ort Turnhalle Steindler West
Dienstag 18.00 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	HAUPTTEL	SCHLUSS
Di	23.10.18	Information	Konditest	Spiel & Dehnen
Fr	26.10.18	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Di	30.10.18	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Fr	02.11.18	12-Minutenlauf	BZI 18 Uhr	Jahresmeisterschaft
Di	06.11.18	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	09.11.18	Warm Up	LA Disziplinen	Ausdauer
Di	13.11.18	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Fr	16.11.18	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Di	20.11.18	Warm Up	LA Disziplinen	Ausdauer
Fr	23.11.18	Warm Up	Hindernislauf	Jahresmeisterschaft
Di	27.11.18	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Fr	30.11.18	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Di	04.12.18	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	07.12.18	Warm Up	Chlouse-Louf	Stadthausplatz
Di	11.12.18	Warm Up	Konditest	Jahresmeisterschaft
Fr	14.12.18	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Di	18.12.18	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Fr	21.12.18	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
		WINTERFERIEN		indiv. Lauftraining
Di	08.01.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Fr	11.01.19	Warm Up	LA Disziplinen	Ausdauer
Di	15.01.19	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Fr	18.01.19	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
So	20.01.19	UBS Kids Cup Team	Thun	Infos folgen
Di	22.01.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Fr	25.01.19	Warm Up	LA Disziplinen	Ausdauer

Di	29.01.19	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	01.02.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Di	05.02.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Fr	08.02.19	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Di	12.02.19	Warm Up	LA Disziplinen	Ausdauer
Fr	15.02.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Di	19.02.19	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	22.02.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Di	26.02.19	Warm Up	LA Disziplinen	Ausdauer
Fr	01.03.19	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Di	05.03.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Fr	08.03.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
SA	10.03.19	UBS Kids Cup Team Regionalfinal Bugdorf		Infos folgen
Di	12.03.19	Warm Up	Konditest	Jahresmeisterschaft
Fr	15.03.19	Warm Up	LA Disziplinen	Ausdauer
Di	19.03.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Fr	22.03.19	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Sa	23.03.19	Skirennen		Infos folgen
So	24.03.19	UBS Kids Cup Team Final Bern		Infos folgen
Di	26.03.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
Fr	29.03.19	Warm Up	LA Disziplinen	Ausdauer
Di	02.04.19	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	05.04.19	Warm Up	LA Disziplinen	Spiel & Dehnen
ab	08.04.19	Sommertraining		BZI

Jahresmeisterschaft

Disziplinen:

12-Minutenlauf
 Konditionstest (2)
 Hindernislauf
 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