

Trainingsprogramm Sommer 2020

U14 – Jahrgänge 2007/2008

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	BZI Rundbahn Interlaken Dienstag 18:00 – 19:45 Uhr, Freitag 18:00 – 19:45 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	Lars + verschiedene Hilfsleiter
<i>Ausrüstung</i>	T-Shirt, kurze (lange) Hosen, Laufschuhe (+ wenn vorhanden Nagelschuhe). Regenjacke & Regenhose, Sonnenschutz. Wir werden alle Trainings immer im BZI draussen haben, auch bei schlechtem Wetter.
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke)
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Sommerferien der Schule Unterseen findet das Training statt.
<i>Wettkämpfe</i>	Anmeldung durch Trainer, Startgeld bezahlt der Verein (Ausser wenn anders kommuniziert)
<i>Abmeldung</i>	An Lars per SMS/Whats App (inkl. Grund)
<i>Schutzmassnahmen</i>	- 2m Abstandsregel - Besammlung an definierten Treffpunkt - Keine Durchmischung der Gruppen - Desinfektion der Hände vor und nach dem Training

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 09.6.	Einlaufen	Hürden ABC - Sprints	Läufe
Fr. 12.6.	Einlaufen	Weitsprung	Rhythmuschulung
Di. 16.6.	Einlaufen	Ball/Speer	Spiel
Fr. 19.6.	Einlaufen	Hochsprung	Läufe
Di. 23.6.	Einlaufen	Kugel	Staffel
Fr. 26.6.	Einlaufen	Start/Sprints	Beweglichkeit
Di. 30.6.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Spiel
Fr. 03.7.	UBS Kids Cup (Vereinsintern) = Jahresmeisterschaft		BZI
Sommerferien			
Training mit U16 Dienstags und Freitags statt (Anmeldung via Doodle)			
Di 11.8.	Einlaufen	Start/Sprint + Weitsprung	Läufe
Fr 14.8.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Staffel
Sa 15.8.	UBS Kids Cup		BZI
So 16.8.	Schnällste Oberländer		BZI/Thun Lachen
Di 18.8.	Einlaufen	Hochsprung	Spiel
Fr 21.8.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Läufe
Sa 22.8.	Schnällste Bärner		????
Di. 25.8.	Einlaufen	Hürden	Staffel

Fr. 28.8.	Einlaufen	Stab	Sprungkraft
So 30.8.	(Grosses Meeting für die Kleinen)		Bern Wankdorf
Di. 01.9.	Einlaufen	Weitsprung / Dreisprung	Beweglichkeit
Fr. 04.9.	Einlaufen	Diskus / Speer	Spiel
Di. 08.9.	Minigolf zählt zur Jahresmeisterschaft		Bödelibad
Fr. 11.9.	Einlaufen	Hochsprung	Ausdauer
Di. 15.9.	Einlaufen	Wunsch	Spiel
Mi. 16.9.	Schlussveranstaltung		Aula Unterseen
Sa. 19.9.	Swiss Athletics Sprint Final		Höhenmatte

TVU-Jahresmeisterschaft 2019/2020

Hindernislauf	Dezember 19
Öppis Luschtigs	Dezember 19
Konditionstest	März 20
Ski- und Snowboardrennen	März 20
LA – Mehrkampf (UBS Kids Cup 03.07)	August 20
Minigolf	August 20
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	Skiweltcup-Punktesystem (100, 80, ...)
→ Es wird ein Streichresultat geben.	