

## Trainingsplan Sommer 2020 – Team U16 (2005/2006)

<b>Ort</b>	<b>Rundbahn BZI</b>
<b>Dienstag</b>	18:00 bis 19:45 Uhr
<b>Freitag</b>	18:00 bis 19:45 Uhr
<b>Coach</b>	Linn Ulrich 078 613 52 03 (FR) Marc Berthoud 079 481 51 18 (DI)
<b>Abmeldung</b>	Wer nicht ins Training kommt, meldet sich im Voraus ab.
<b>Ausrüstung</b>	Die Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. Laufschuhe, Nagelschuhe, Regenschutz, warme Kleidung usw. Kommt wenn möglich bereits im Trainingsoutfit → Garderoben geschlossen

<b>Schutz-</b>	- 2m Abstandsregel
<b>massnahmen</b>	- Besammlung an definiertem Treffpunkt - Hände desinfizieren vor und nach dem Training - keine Gruppendurchmischung

*\*Änderungen vorbehalten!*

### Jahresmeisterschaft

<b>Disziplinen:</b>	<b>Punkteverteilung:</b>
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
DI	09.06.20	Warm up	Lauf	Sprung	BZI
FR	12.06.20	Warm up	Wurf	Läufe	BZI
DI	16.06.20	Warm up	Sprung	CoolDown&Dehnen	BZI
FR	19.06.20	Warm up	Lauf	CoolDown&Dehnen	BZI
DI	23.06.20	Warm up	Sprung	Läufe	BZI
FR	26.06.20	Warm up	Wurf	CoolDown&Dehnen	BZI
DI	30.06.20	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
<b>FR</b>	<b>03.07.20</b>	<b>UBS Kids Cup Vereinsintern (Jahresmeisterschaft)</b>			<b>BZI</b>
<i>DI</i>	<i>07.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Lauf</i>	<i>CoolDown&amp;Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>FR</i>	<i>10.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Sprung</i>	<i>Läufe</i>	<i>BZI</i>
<i>DI</i>	<i>14.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Wurf</i>	<i>CoolDown&amp;Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>FR</i>	<i>17.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Lauf</i>	<i>CoolDown&amp;Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>DI</i>	<i>21.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Sprung</i>	<i>Läufe</i>	<i>BZI</i>
<i>FR</i>	<i>24.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Wurf</i>	<i>CoolDown&amp;Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>DI</i>	<i>28.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Lauf</i>	<i>CoolDown&amp;Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>FR</i>	<i>31.07.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Sprung</i>	<i>Läufe</i>	<i>BZI</i>
<i>DI</i>	<i>04.08.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Wurf</i>	<i>CoolDown&amp;Dehnen</i>	<i>BZI</i>
<i>FR</i>	<i>07.08.20</i>	<i>Warm up</i>	<i>Lauf</i>	<i>CoolDown&amp;Dehnen</i>	<i>BZI</i>
DI	11.08.20	Warm up	Sprung	Läufe	BZI
FR	14.08.20	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI
<b>SA</b>	<b>15.08.20</b>	<b>UBS Kids Cup</b>			<b>BZI</b>
<b>SO</b>	<b>16.08.20</b>	<b>Schnällst Oberländer → offen für ALLE!</b>			<b>BZI &amp; Thun</b>
DI	18.08.20	Warm up	Wurf	CoolDown&Dehnen	BZI
FR	21.08.20	Warm up	Lauf	Läufe	BZI
<b>SA</b>	<b>22.08.20</b>	<b>Schnällst Bärner → Qualifikation via Oberländer</b>			<b>???</b>
<b>DI</b>	<b>25.08.20</b>	<b>Jahresmeisterschaft Crossfit</b>			<b>BZI</b>
FR	28.08.20	Warm up	Sprung	CoolDown&Dehnen	BZI
DI	01.09.20	Warm up	Wurf	CoolDown&Dehnen	BZI
FR	04.09.20	Warm up	Lauf	Läufe	BZI
<b>DI</b>	<b>08.09.20</b>	<b>Jahresmeisterschaft Sommerwettkampf</b>			<b>BZI</b>
FR	11.09.20	Warm up	Sprung	CoolDown&Dehnen	BZI
DI	15.09.20	Warm up	Wurf	Läufe	BZI
FR	18.09.20	Warm up	Lauf	CoolDown&Dehnen	BZI
<b>SA</b>	<b>19.09.20</b>	<b>Swiss Athletics Sprint Final</b>			<b>Höhenmatte</b>