

## Gruppenverantwortliche U14

Lara Wüthrich, Dorfmattestrasse 38, 3800 Unterseen  
Tel: 079 209 11 79  
Mail: lara.wuethrich@bluewin.ch



# Trainingsprogramm Winter 2020/2021 U14 – Jahrgänge 2008/2009

## Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Turnhalle Steindler-West Dienstag 18:00-19:45 Uhr, Freitag 18:00-19:45 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	Lara Wüthrich, Timo Fahrenbruch, Elias Donzé
<i>Ausrüstung</i>	<u>Turnhalle</u> : T-Shirt, kurze (lange) Hosen, Hallenturnschuhe <u>Draussen</u> (Ausdauer, mit oranger Farbe auf dem Trainingsplan hinterlegt): Lange/Warme Kleidung, Regenjacke, evtl. Mütze/Handschuhe, <b>Jogging/Aussensportschuhe</b> (= keine Winterstiefel, „normale Schuhe“) Wir werden je nach Wetter und Bedingungen entscheiden ob wir die Ausdauerinheit in der Halle oder draussen machen.
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke).
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Sport- und Frühlingsferien der Schule Unterseen findet das Training statt.
<i>Wettkämpfe</i>	Anmeldung durch Trainer, Startgeld bezahlt der Verein (ausser wenn anders kommuniziert)
<i>Abmeldung</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem mal verhindert sein sollte, bitte per SMS/Whats App abmelden (inkl. Grund).

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 20.10	<b>Infos für Eltern und Kinder</b>	Spielabend	
<b>Fr. 23.10</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Konditionstest (Jahresmeisterschaft)</b>	<b>Spiel</b>
Di. 27.10.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr. 30.10.	Einlaufen	Hoch	Circuit
Di. 03.11.	Einlaufen	Hürden	Spiel
Fr. 06.11.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di. 10.11.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Circuit
Fr. 13.11.	Einlaufen	Hürden	Spiel
Di. 17.11.	Einlaufen	Speer	Ausdauer
Fr. 20.11.	Einlaufen	Start / Sprint	Circuit
Di. 24.11.	Einlaufen	Stabhochsprung	Spiel
Fr. 27.11.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Ausdauer
Di. 01.12.	Einlaufen	Weit	Circuit
<b>Fr. 04.12.</b>	<b>TVU Chlouselouf alle machen mit (Infos folgen)</b>		
<b>Di. 17.12.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)</b>	<b>Spiel</b>
Fr. 11.12.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di. 15.12.	Einlaufen	Speer	Circuit
<b>Fr. 18.12.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Öppis Luschtigs (Jahresmeisterschaft)</b>	
Weihnachtsferien 21.Dezember bis 03.Januar			

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 05.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Circuit
Fr. 08.01.	Einlaufen	Hoch	Spiel
Di. 12.01.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr. 15.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Circuit
<b>So. 17.01.</b>	<b>UBS KIDS CUP TEAM</b>		<b>THUN</b>
Di. 19.01.	Einlaufen	Kugel	Spiel
Fr. 22.01.	Einlaufen	Stabhochsprung	Ausdauer
Di. 26.01.	Einlaufen	Start / Sprint	Circuit
Fr. 29.01.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di. 02.02.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Spiel
Fr. 05.02.	Einlaufen	Kugel	Circuit
Di. 09.02.	Einlaufen	Speer	Ausdauer
Fr. 12.02.	Einlaufen	Hoch	Circuit
Di. 16.02.	Einlaufen	Stabhochsprung	Spiel
Fr. 19.02.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di. 23.02.	Einlaufen	Start / Sprint	Circuit
Fr. 26.02.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di. 02.03.	Einlaufen	Speer	Spiel
Fr. 05.03.	Einlaufen	Hoch	Circuit
Di. 09.03.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr. 12.03.	Einlaufen	Kugel	Circuit
Di. 16.03.	Einlaufen	Start / Sprint	Spiel
Fr. 19.03.	Einlaufen	Hoch	Circuit
Di. 23.03.	Einlaufen	Speer	Ausdauer
Fr. 26.03.	Einlaufen	Hürden	Circuit
<b>Sa. 27.03.</b>	<b>TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft) Infos folgen</b>		
Di. 30.03.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Ausdauer
Fr. 02.04.	<i>Karfreitag – kein Training</i>		
<b>Di. 06.04.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Konditionstest (Jahresmeisterschaft)</b>	<b>Spiel</b>
Fr. 08.04.	Einlaufen	Spielabend	
Di. 13.04.	Erstes Training im BZI		

#### TVU-Jahresmeisterschaft 2020/2021 (ein Streichtresultat)

Hindernislauf	17. Dezember
Öppis Luschtigs	18. Dezember
Konditionstest	06. April
Ski- und Snowboardrennen	27. März
LA - Mehrkampf	Sommer
Minigolf	Sommer
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	100, 90, 85, 80 (...)