

## Trainingsplan Sommer 2021 – Team U16 (2006/2007)

<b>Ort</b>	<b>Rundbahn BZI</b>
<b>Dienstag</b>	18:00 bis 19:45 Uhr (Linn & Marc)
<b>Freitag</b>	18:00 bis 19:45 Uhr (Lars)
<b>Coaches</b>	Linn Ulrich: 078 613 52 03, <a href="mailto:linn.ulrich@hotmail.com">linn.ulrich@hotmail.com</a> Lars Steiner: 079 595 51 20 Marc Berthoud
<b>Abmeldung</b>	Wer nicht ins Training kommt, meldet sich im Voraus, beim jeweiligen Coach ab.
<b>Ausrüstung</b>	Die Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. Laufschuhe, Nagelschuhe, Regenschutz, warme Kleidung usw. Kommt wenn möglich bereits im Trainingsoutfit.

<b>Schutz-</b>	- Abstand halten, wenn immer möglich
<b>massnahmen</b>	- Hände waschen/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.
Überraschung	5. Rang 75P.
Sommerplausch	usw.

DATUM		PROGRAMM			ORT		
<b>13. - 23.04.21</b>		<i>Frühlingsferien separates Programm</i>			<i>BZI</i>		
<b>DI</b>	27.04.21	Warm up	Wurf	Spiel	BZI		
<b>FR</b>	30.04.21	Warm up	Starts	Läufe	BZI		
<b>DI</b>	04.05.21	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
<b>FR</b>	07.05.21	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI		
<b>SO</b>	<b>08.05.21</b>	<b>Schnällst Bödeler</b>			<b>selber anmelden</b>	<b>BZI</b>	
<b>DI</b>	11.05.21	Warm up	Wurf	Läufe	BZI		
<b>FR</b>	14.05.21	Warm up	Lauf	Staffel	BZI		
<b>DI</b>	18.05.21	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
<b>FR</b>	21.05.21	Warm up	Wurf	Läufe	BZI		
<b>DI</b>	25.05.21	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI		
<b>FR</b>	<b>28.05.21</b>	<b>LMM Vorrunde</b>			<b>Infos folgen</b>	<b>BZI</b>	
<b>SA</b>	<b>29.05.21</b>	<b>Schnällst Oberländer</b>			<b>selber anmelden</b>	<b>BZI</b>	
<b>SO</b>	<b>30.05.21</b>	<b>UBS Kids Cup Jahresmeisterschaft</b>			<b>selber anmelden</b>	<b>BZI</b>	
<b>DI</b>	01.06.21	Warm up	Sprung	Staffel	BZI		
<b>FR</b>	04.06.21	Warm up	Wettkampfvorbereitung		BZI		
<b>SA</b>	<b>05.06.21</b>	<b>Kantonale Meisterschaften</b>			<b>Infos folgen</b>	<b>Thun</b>	
<b>DI</b>	08.06.21	Warm up	Lauf	Läufe	BZI		
<b>FR</b>	11.06.21	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
<b>DI</b>	<b>15.06.21</b>	<b>Jahresmeisterschaft Überraschung</b>			<b>BZI</b>		
<b>FR</b>	18.06.21	Warm up	Wurf	Spiel	BZI		
<b>DI</b>	22.06.21	Warm up	Sprung	Läufe	BZI		
<b>FR</b>	25.06.21	Warm up	Lauf	Spiel	BZI		
<b>DI</b>	<b>29.06.21</b>	<b>Jahresmeisterschaft Sommerplausch</b>			<b>BZI</b>		
<b>FR</b>	02.07.21	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
<b>DI</b>	06.07.21	<i>Sommerferien: Training nach separatem Programm</i>				<i>BZI</i>	
	<i>BIS</i>						
<b>FR</b>	13.08.21						
<b>DI</b>	17.08.21	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
<b>FR</b>	20.08.21	Warm up	Wurf	Läufe	BZI		
<b>SO</b>	<b>22.08.21</b>	<b>UBS Kids Cup Kantonalfinal</b>			<b>selber anmelden</b>	<b>Biel</b>	
<b>DI</b>	24.08.21	Warm up	Lauf	Spiel	BZI		
<b>FR</b>	<b>27.08.21</b>	<b>Mille Gruyère Kantonalfinal</b>			<b>selber anmelden</b>	<b>BZI</b>	
<b>DI</b>	31.08.21	Warm up	Wurf	Staffel	BZI		
<b>FR</b>	03.09.21	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		
<b>DI</b>	07.09.21	Warm up	Lauf	Spiel	BZI		
<b>FR</b>	<b>10.09.21</b>	<b>Jungfrau Marathon</b>			<b>selber anmelden</b>	<b>Höhenmatte</b>	
<b>DI</b>	14.09.21	Warm up	Wurf	Läufe	BZI		
<b>FR</b>	17.09.21	Warm up	Sprung	Spiel	BZI		