

Trainingsplan Winter 2020/2021 - Team U16 (2006 & 2007)

Ort	Turnhalle Steindler West		
Dienstag	18.00 bis 19.30 (bis auf Weiteres) Halle unten (Marc & Lars)		
Freitag	18.00 bis 19.30 (bis auf Weiteres) Halle oben (Marc & Linn)		
Leiter	Linn Ulrich	078 613 52 03	linn.ulrich@hotmail.com
	Marc Berthoud	079 481 51 18	
	Lars Steiner	079 595 51 20	

Abmeldung Wer nicht ins Training kommt, meldet sich bei jemanden von uns ab.
Ausrüstung Hallenschuhe, Trinkflasche, Ausdauertraining beachten!

Corona Wir waschen oder desinfizieren die Hände vor und nach dem Training (mind.)
Wir halten wenn immer möglich Abstand zueinander
Bei Krankheitssymptomen bleiben wir zu Hause

Änderungen vorbehalten

Jahresmeisterschaft

Disziplinen:

12-Minutenlauf
Konditionstest (2x)
Hindernislauf
Hallenwettkampf
UBS Kids Cup Sommer
Crossfit
Sommerplauschwettkampf

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
Lars, Marc und Linn

	DATUM	WARM UP	HAUPTTEIL	SCHLUSS
Di	20.10.20	Warm Up	Konditest	Information
Fr	23.10.20	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Spiel & Dehnen
Di	27.10.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Spiel & Dehnen
Fr	30.10.20	12-Minutenlauf	Jahresmeisterschaft	BZI 18 Uhr
Di	03.11.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	06.11.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Ausdauer
Di	10.11.20	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Spiel & Dehnen
Fr	13.11.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Di	17.11.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Ausdauer
Fr	20.11.20	Warm Up	Hindernislauf	Jahresmeisterschaft
Di	24.11.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	27.11.20	Warm Up	Überraschungstraining 1 in der Turnhalle	
Di	01.12.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Fr	04.12.20	Warm Up	evtl. Chlouse-Louf	Stadthausplatz
Di	08.12.20	Warm Up	Konditest	Jahresmeisterschaft
Fr	11.12.20	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Di	15.12.20	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Fr	18.12.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Di	22.12.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Ausdauer
		W I N T E R F E R I E N		indiv. Lauftraining
Di	12.01.20	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Fr	15.01.20	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
So	17.01.20	UBS Kids Cup Team	Thun	Infos folgen
Di	19.01.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Fr	22.01.20	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Ausdauer

Di	26.01.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Spiel & Dehnen
Fr	29.01.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Ausdauer
Di	02.02.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	05.02.20	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Spiel & Dehnen
Di	09.02.20	Warm Up	Hallenwettkampf	Jahresmeisterschaft
Fr	12.02.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Di	16.02.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Ausdauer
Fr	19.02.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Di	23.02.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Fr	26.02.20	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Spiel & Dehnen
Di	02.03.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Ausdauer
Fr	05.03.20	Warm Up	Überraschungstraining 2 in der Turnhalle	
Di	09.03.20	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Ausdauer
Fr	12.03.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Di	16.03.20	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Fr	19.03.20	Warm Up	UBS Kids Cup Training	Spiel & Dehnen
Sa	20.03.20	Skirennen		Infos folgen
Sa So	20. und 21.03.20	UBS Kids Cup Team Final Zürich		Infos folgen
Di	23.03.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Ausdauer
Fr	26.03.20	Warm Up	Konditest	Jahresmeisterschaft
Di	30.03.20	Warm Up	LA Disziplin Lauf	Spiel & Dehnen
Fr	02.04.20	Warm Up	Kondition/Kraft	Spiel & Dehnen
Di	06.04.20	Warm Up	LA Disziplin Wurf	Spiel & Dehnen
Fr	09.04.20	Warm Up	LA Disziplin Sprung	Ausdauer
Di	13.04.20	Beginn Sommertraining		BZI