

## Trainingsplan Winter 2021/2022 - Team U16 (2007 & 2008)

**Ort** Turnhalle Steindler West  
**Dienstag** 18.00 bis 19.40 Uhr Halle unten (Linn & Marc)  
**Freitag** 18.00 bis 19.40 Uhr Halle oben (Lars)

**Leiter** Linn Ulrich 078 613 52 03 linn.ulrich@hotmail.com  
 Lars Steiner 079 595 51 20  
 Marc Berthoud 079 481 51 18

**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  
 Wir bleiben bei Krankheitssymptomen zu Hause

### Jahresmeisterschaft

#### Disziplinen:

12-Minutenlauf  
 Konditionstest (2x)  
 Hindernislauf  
 Hallenwettkampf  
 UBS Kids Cup Sommer  
 Plauschwettbewerb  
 Sommerwettkampf

#### Punkteverteilung:

1. Rang 100P.  
 2. Rang 90P.  
 3. Rang 85P.  
 4. Rang 80P.  
 5. Rang 75P.  
 usw.

|           | DATUM           | WARM UPS              | HAUPTTEL                                 | SCHLUSS                    |
|-----------|-----------------|-----------------------|--|----------------------------|
| Di        | 26.10.21        | Warm Up               | LA Disziplin Lauf                        | Information                |
| Fr        | 29.10.21        | Warm Up               | LA Disziplin Sprung                      | Spiel & Dehnen             |
| Di        | 02.11.21        | Warm Up               | LA Disziplin Wurf                        | Spiel & Dehnen             |
| <b>Fr</b> | <b>05.11.21</b> | <b>12-Minutenlauf</b> | <b>Jahresmeisterschaft</b>               | <b>BZI 18 Uhr</b>          |
| Di        | 09.11.21        | Warm Up               | Kondition/Kraft                          | Spiel & Dehnen             |
| Fr        | 12.11.21        | Warm Up               | LA Disziplin Lauf                        | Spiel & Dehnen             |
| Di        | 16.11.21        | Warm Up               | LA Disziplin Sprung                      | Ausdauer                   |
| Fr        | 19.11.21        | Warm Up               | Kondition/Kraft                          | Spiel & Dehnen             |
| <b>Di</b> | <b>23.11.21</b> | <b>Warm Up</b>        | <b>Hindernislauf</b>                     | <b>Jahresmeisterschaft</b> |
| Fr        | 26.11.21        | Warm Up               | LA Disziplin Wurf                        | Spiel & Dehnen             |
| Di        | 30.11.21        | Warm Up               | Überraschungstraining 1 in der Turnhalle |                            |

|           |                                |   |  |                            |
|-----------|--------------------------------|---|--|----------------------------|
| <b>Fr</b> | <b>03.12.21</b>                | <b>Warm Up</b>                          | <b>Chlouse-Louf</b>                      | <b>Stadthausplatz</b>      |
| Di        | 07.12.21                       | Warm Up                                 | Kondition/Kraft                          | Spiel & Dehnen             |
| Fr        | 10.12.21                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Lauf                        | Spiel & Dehnen             |
| <b>Di</b> | <b>14.12.21</b>                | <b>Warm Up</b>                          | <b>Konditest</b>                         | <b>Jahresmeisterschaft</b> |
| Fr        | 17.12.21                       | Warm Up                                 | UBS Kids Cup Training                    | Spiel & Dehnen             |
| Di        | 21.12.21                       | Warm Up                                 | UBS Kids Cup Training                    | Spiel & Dehnen             |
|           | <b>W I N T E R F E R I E N</b> |   | <b>individuelles Lauf-/Kraftraining</b>  |                            |
| Di        | 11.01.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Lauf                        | Ausdauer                   |
| Fr        | 14.01.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Sprung                      | Spiel & Dehnen             |
| Di        | 18.01.22                       | Warm Up                                 | UBS Kids Cup Training                    | Spiel & Dehnen             |
| Fr        | 21.01.22                       | Warm Up                                 | UBS Kids Cup Training                    | Spiel & Dehnen             |
| <b>So</b> | <b>23.01.22</b>                | <b>UBS Kids Cup Team</b>                | <b>Thun</b>                              | <b>Infos folgen</b>        |
| Di        | 25.01.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Wurf                        | Spiel & Dehnen             |
| Fr        | 28.01.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Lauf                        | Ausdauer                   |
| Di        | 01.02.22                       | Warm Up                                 | Kondition/Kraft                          | Spiel & Dehnen             |
| Fr        | 04.02.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Sprung                      | Spiel & Dehnen             |
| <b>Di</b> | <b>08.02.22</b>                | <b>Warm Up</b>                          | <b>Hallenwettkampf</b>                   | <b>Jahresmeisterschaft</b> |
| Fr        | 11.02.22                       | Warm Up                                 | Kondition/Kraft                          | Spiel & Dehnen             |
| Di        | 15.02.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Wurf                        | Spiel & Dehnen             |
| Fr        | 18.02.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Lauf                        | Ausdauer                   |
| Di        | 22.02.22                       | Warm Up                                 | Kondition/Kraft                          | Spiel & Dehnen             |
| Fr        | 25.02.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Sprung                      | Spiel & Dehnen             |
| Di        | 01.03.22                       | Warm Up                                 | Überraschungstraining 2 in der Turnhalle |                            |
| Fr        | 04.03.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Wurf                        | Ausdauer                   |
| Di        | 08.03.22                       | Warm Up                                 | UBS Kids Cup Training                    | Spiel & Dehnen             |
| Fr        | 11.03.22                       | Warm Up                                 | UBS Kids Cup Training                    | Spiel & Dehnen             |
| <b>So</b> | <b>13.03.22</b>                | <b>UBS Kids Cup Team Regionalfinal*</b> |  | <b>Burgdorf</b>            |
| Di        | 15.03.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Sprung                      | Ausdauer                   |
| Fr        | 18.03.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Lauf                        | Spiel & Dehnen             |
| <b>Sa</b> | <b>20.03.22</b>                | <b>UBS Kids Cup Team CH-Final*</b>      |  | <b>Basel</b>               |
| Di        | 22.03.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Wurf                        | Ausdauer                   |
| <b>Fr</b> | <b>25.03.22</b>                | <b>Warm Up</b>                          | <b>Konditest</b>                         | <b>Jahresmeisterschaft</b> |
| Di        | 29.03.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Lauf                        | Spiel & Dehnen             |
| Fr        | 01.04.22                       | Warm Up                                 | Kondition/Kraft                          | Ausdauer                   |
| Di        | 05.04.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Wurf                        | Spiel & Dehnen             |
| Fr        | 08.04.22                       | Warm Up                                 | LA Disziplin Sprung                      | Spiel & Dehnen             |
| <b>Di</b> | <b>12.04.22</b>                | <b>Beginn Sommertraining</b>            |  | <b>BZI</b>                 |

\*Änderungen vorbehalten

Wir freuen uns auf ein tolles und intensives Wintertraining!

Sportliche Grüsse  
Lars, Marc und Linn