

## Gruppenverantwortliche U14

Lara Wüthrich, Dorfmatenstrasse 38, 3800 Unterseen

Tel: 079 209 11 79

Mail: lara.wuethrich@bluewin.ch



# Trainingsprogramm Sommer 2022 U14 – Jahrgänge 2009/2010

## Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	BZI Rundbahn, Interlaken Dienstag + Freitag 17:45-19:30 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	Lara Wüthrich, Timo Fahrenbruch, Matteo Lüthi
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden immer im Freien statt.  Ausrüstung: kurze Hose, T-Shirt, Nagelschuhe, Turnschuhe, Regenausrüstung, Sonnenschutz nicht vergessen.
<i>Lizenzen</i>	Für alle Kinder wird eine Lizenz gelöst. Die Lizenzen brauchen wir, damit wir an all den genannten Wettkämpfen teilnehmen können. Merci fürs Helfen.
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke).
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Frühlings- und Sommerferien der Schule Unterseen findet das Training statt.
<i>Abmelden</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem verhindert sein sollte, bitte per SMS/Whats App abmelden (inkl. Grund).

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 12.04.	Einlaufen	Start+Sprint / Kugel	Spiel
Fr. 15.04.	<i>Karfreitag – kein Training</i>		
Di. 19.04.	Einlaufen	Weit / Ball	Ausdauer
Fr. 22.04.	Einlaufen	Staffel / Stab	Staffel
<b>Di. 26.04.</b>	<b>Infos für Eltern und Kinder</b>	Start+Sprint / Speer	Spiel
Fr. 29.04.	Einlaufen	Trainingsabend	Auslaufen
<b>Sa. 30.04.</b>	<b>Trainingstag</b>		<b>BZI</b>
Di. 03.05.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Kraft
Fr. 06.05.	Einlaufen	Start+Sprint / Diskus	Spiel
<b>Sa. 07.05.</b>	<b>Schnällscht Bödeler</b>		<b>BZI</b>
Di. 10.05.	Einlaufen	Weit / Kugel	Ausdauer
Fr. 13.05.	Einlaufen	Hürden / Ball	Spiel
Di. 17.05.	Einlaufen	Staffel / Hoch	Staffel
Fr. 20.05.	Einlaufen	Weit / Speer	Sprung
Di. 24.05.	Einlaufen	Sprint+Start / Diskus	Spiel
Fr. 27.05.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Koordination
<b>Sa. 28.05.</b>	<b>Schnällscht Oberländer</b>		<b>BZI</b>
<b>So. 29.05.</b>	<b>UBS Kids Cup Vorrunde</b>		<b>BZI</b>
Di. 31.05.	Einlaufen	Stab / Hoch	Ausdauer
Fr. 03.06.	Einlaufen	Hürden / Speer	Spiel
Di. 07.06.	Einlaufen	Staffel / Kugel	Staffel
Fr. 10.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Koordination

<b>So. 12.06.</b>	<b>Kantonale Meisterschaften</b>		<b>Thun</b>
Di. 14.06.	Minigolf (Jahresmeisterschaft)		Bödelibad
Fr. 17.06.	Einlaufen	Hürden / Diskus	Kraft
Di. 21.06.	Einlaufen	Stab / Kugel	Spiel
<b>Fr. 24.06.</b>	<b>Harderlauf, Treffpunkt 17:30</b>		<b>Harderbahn</b>
Di. 28.06.	Einlaufen	Weit / Speer	Spiel
Fr. 01.07.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Sprung
Di. 05.07.	Einlaufen	Stab / Diskus	Ausdauer
Fr. 08.07.	Einlaufen	Spielabend	Dehnen
<b>Sommerferien</b> Training Di + Fr mit U16 -> Infos folgen			
Di. 16.08.	Einlaufen	Stab / Hoch	Kraft
Fr. 19.08.	Einlaufen	Weit / Speer	Spiel
Di. 23.08.	Einlaufen	Staffel / Kugel	Staffel
Fr. 26.08.	Einlaufen	Wettampfvorbereitung	Koordination
<b>So. 28.08.</b>	<b>Grosses Meeting für die Kleinen</b>		<b>Bern Wankdorf</b>
Di. 30.08.	Einlaufen	Stab / Diskus	Spung
Fr. 02.09.	Einlaufen	Weit / Speer	Ausdauer
Di. 06.09.	Einlaufen	Sprint+Hürden / Kugel	Spiel
<b>Fr. 09.09.</b>	<b>Jungfrau - Minirun</b>		<b>Interlaken</b>
Di. 13.09.	Einlaufen	Staffel / Hoch	Staffel
Fr. 16.09.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Koordination
<b>Sa. 17.09.</b>	<b>SVM</b>		<b>Langenthal</b>
Di. 20.09.	Einlaufen	LA-Wettkampf (Jahresmeisterschaft)	Lauf
<b>Mi. 21.09.</b>	<b>Schlussveranstaltung</b>		<b>Aula Unterseen</b>
Fr. 23.09.	Einlaufen	Wunsch	Spiel
<b>Herbstferien</b> 4 Wochen Trainingspause			
Di. 25.10.	Erstes Training in der Halle		Unterseen Steindler

#### Weitere Wettkämpfe (mit Qualifikation):

- So. 03.07. Kantonalfinal Sprint, Kirchberg
- Sa. 03.09. Kantonalfinal Mille Gruyère, Biel
- So. 04.09. Kantonalfinal UBS Kids Cup, Langenthal

#### TVU-Jahresmeisterschaft 2021/2022

Es wird ein Streichresultat geben.

Hindernislauf	14 Januar
Öppis Luschtigs	21. Dezember
Konditionstest	05. April
Ski- und Snowboardrennen	26. März
Minigolf	14. Juni
LA-Mehrkampf	20. September
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf-Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	100, 90, 85, 80 (...)