

Gruppenverantwortliche U14

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



Trainingsprogramm Winter 2021/2022 U14 – Jahrgänge 2009/2010

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Turnhalle Steindler West, Unterseen Dienstag 18:00-19:40 Uhr, Freitag 18:00-19:40 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	Lara Wüthrich, Timo Fahrenbruch, Matteo Lüthi
<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, Jogging/Aussensportschuhe (keine Winterstiefel, „normale Schuhe“) Nicht alle Ausdauer Einheiten werden draussen stattfinden.
<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>Elterninfo</i>	Im ersten Training in der Halle und im ersten Training beim BZI findet jeweils eine Elterninfo statt. Wir erwarten die Anwesenheit von mindestens einem Elternteil.
<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 frühzeitig abmelden (inkl. Grund).

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 26.10	Infos für Eltern und Kinder	Spielabend	Dehnen & Koordination
Fr. 29.10	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Spiel
Di. 02.11.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr. 05.11.	Einlaufen	Hoch	Circuit
Di. 09.11.	Einlaufen	Hürden	Spiel
Fr. 12.11.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di. 16.11.	Einlaufen	Turnen	Circuit
Fr. 19.11.	Einlaufen	Hürden	Spiel
Di. 23.11.	Einlaufen	Stafetten & Speer	Ausdauer
Fr. 26.11.	Einlaufen	Start / Sprint	Circuit
Di. 30.11.	Einlaufen	Stab	Spiel
Fr. 03.12.	TVU Chlouselouf alle machen mit (Infos folgen)		
Di. 07.12.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Circuit
Fr. 10.12.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Ausdauer
Di. 14.12.	Einlaufen	Hoch	Spiel
Fr. 17.12.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di. 21.12.	Einlaufen	Öppis Luschtigs (Jahresmeisterschaft)	
Fr. 24.12.	Heiligabend – kein Training		

Weihnachtsferien 27. Dezember bis 09. Januar			
Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 11.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Circuit
Fr. 14.01.	Einlaufen	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)	Spiel
Di. 18.01.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr. 21.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Circuit
So. 23.01.	UBS KIDS CUP TEAM		THUN
Di. 25.01.	Einlaufen	Kugel	Spiel
Fr. 28.01.	Einlaufen	Stab	Ausdauer
Di. 01.02.	Einlaufen	Start / Sprint	Circuit
Fr. 04.02.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di. 08.02.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Spiel
Fr. 11.02.	Einlaufen	Turnen	Circuit
Di. 15.02.	Einlaufen	Speer	Ausdauer
Fr. 18.02.	Einlaufen	Hoch	Circuit
Di. 22.02.	Einlaufen	Stab	Spiel
Fr. 25.02.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Di. 01.03.	Einlaufen	Start / Sprint	Circuit
Fr. 04.03.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di. 08.03.	Einlaufen	Speer	Spiel
Fr. 11.03.	Einlaufen	Hoch	Circuit
Di. 15.03.	Einlaufen	Weit	Ausdauer
Fr. 18.03.	Einlaufen	Ninja Warrior	Circuit
Di. 22.03.	Einlaufen	Start / Sprint	Spiel
Fr. 25.03.	Einlaufen	Hoch	Circuit
Sa. 26.03.	TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft) Infos folgen		
Di. 29.03.	Einlaufen	Speer	Ausdauer
Fr. 01.04.	Einlaufen	Drehwurftechnik / Diskus	Circuit
Di. 05.04.	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Dehnen
Fr. 08.04.	Einlaufen	Spielabend	Dehnen & Koordination
Di. 11.04	Erstes Training im BZI inkl. Elterninfo		

TVU-Jahresmeisterschaft 2021/2022

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