

Trainingsplan Sommer 2022 – Team U16 (2007/2008)

| | |
|-------------------|---|
| Ort | Rundbahn BZI |
| Dienstag | 18:00 bis 19:45 Uhr (Linn & Marc) |
| Freitag | 18:00 bis 19:45 Uhr (Lars) |
| Coaches | 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 im Voraus, beim jeweiligen Coach ab. |
| Ausrüstung | Die Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. Trinkflasche, Laufschuhe, Nagelschuhe, Regenschutz, warme Kleidung usw. |
| Dress | Für Wettkämpfe wird mind. das TVU-Shirt verlangt. Erhältlich bei Eigersport Unterseen. |

Jahresmeisterschaft

Disziplinen:

12-Minutenlauf
Konditionstest
Hindernislauf
UBS Kids Cup Sommer
Plauschwettbewerb
Sommerwettkampf

Punkteverteilung:

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

Änderungen vorbehalten!

**nur für Lizenzierte*

| DATUM | | PROGRAMM | | | ORT |
|---------------------|-----------------|---|-----------------------|-------|------------------------|
| 12.-22.04.22 | | <i>Frühlingsferien separates Programm</i> | | | <i>BZI</i> |
| DI | 26.04.22 | Warm up | Wurf | Spiel | BZI |
| FR | 29.04.22 | Trainingsweekend | | | selber anmelden |
| SA | 30.04.22 | | | | |
| DI | 03.05.22 | Warm up | Sprung | Spiel | BZI |
| FR | 06.05.22 | Warm up | Wettkampfvorbereitung | | BZI |
| Sa | 07.05.22 | Schnällst Bödeler | | | selber anmelden |
| DI | 10.05.22 | Warm up | Wurf | Läufe | BZI |

| | | | | | |
|-----------|-----------------|---|-----------------------|------------------------|--------------------|
| FR | 13.05.22 | Warm up | Lauf | Staffel | BZI |
| DI | 17.05.22 | Warm up | Sprung | Spiel | BZI |
| FR | 20.05.22 | Warm up | Wurf | Läufe | BZI |
| DI | 24.05.22 | Warm up | Wettkampfvorbereitung | | BZI |
| FR | 27.05.22 | LMM Vorrunde | | Infos folgen | BZI |
| SA | 28.05.22 | Schnällst Oberländer | | selber anmelden | BZI |
| SO | 29.05.22 | UBS Kids Cup Jahresmeisterschaft | | selber anmelden | BZI |
| DI | 31.05.22 | Warm up | Sprung | Staffel | BZI |
| FR | 03.06.22 | Warm up | Wettkampfvorbereitung | | BZI |
| SA | 05.06.21 | Kantonale Meisterschaften* | | Infos folgen | Thun |
| DI | 07.06.22 | Warm up | Lauf | Läufe | BZI |
| FR | 10.06.22 | Warm up | Sprung | Spiel | BZI |
| DI | 14.06.22 | Jahresmeisterschaft Plauschwettbewerb | | | BZI |
| FR | 17.06.22 | Warm up | Wurf | Spiel | BZI |
| SA | 18.06.22 | Regionale Meisterschaften* | | Infos folgen | Aarau |
| SO | 19.06.22 | | | | |
| DI | 21.06.22 | Warm up | Sprung | Läufe | BZI |
| FR | 24.06.22 | Warm up | Lauf | Spiel | BZI |
| DI | 28.06.22 | Warm up | Wurf | Spiel | BZI |
| FR | 01.07.22 | Warm up | Sprung | Läufe | BZI |
| DI | 05.07.22 | Warm up | Lauf | Spiel | BZI |
| FR | 08.07.22 | Warm up | Wurf | Spiel | BZI |
| <i>DI</i> | <i>12.07.22</i> | <i>Sommerferien: Training nach separatem Programm</i> | | | <i>BZI</i> |
| | <i>BIS</i> | | | | |
| <i>FR</i> | <i>12.08.22</i> | | | | |
| DI | 16.08.22 | Warm up | Sprung | Spiel | BZI |
| FR | 19.08.22 | Warm up | Lauf | Spiel | BZI |
| DI | 23.08.22 | Jahresmeisterschaft Sommerwettkampf | | | BZI |
| FR | 26.08.22 | Warm up | Wettkampfvorbereitung | Spiel | BZI |
| SA | 27.08.22 | evtl. LMM Final | | Infos folgen | Adliswil |
| DI | 30.08.22 | Warm up | Wurf | Staffel | BZI |
| FR | 02.09.22 | Warm up | Sprung | Spiel | BZI |
| Sa | 03.09.22 | Mille Gruyère Kantonalfinal | | selber anmelden | Biel |
| So | 04.09.22 | UBS Kids Cup Kantonalfinal | | selber anmelden | Langenthal |
| DI | 06.09.22 | Warm up | Lauf | Spiel | BZI |
| FR | 09.09.22 | Jungfrau Marathon | | selber anmelden | Höhenmatte |
| DI | 13.09.22 | Warm up | Wurf | Läufe | BZI |
| FR | 16.09.22 | Warm up | Sprung | Spiel | BZI |
| DI | 20.09.22 | Warm up | Lauf | Spiel | BZI |
| MI | 21.09.22 | Schlussveranstaltung | | | Aula U'Seen |
| FR | 23.09.22 | Abschlusstraining | | | BZI |