

Gruppenverantwortliche U14

Lara Wüthrich, Dorfmattestrasse 38, 3800 Unterseen

Tel: 079 209 11 79

Mail: lara.wuethrich@bluewin.ch



Trainingsprogramm Sommer 2023 U14 – Jahrgänge 2010/2011

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Dienstag & Freitag 17:45-19:30 Uhr, BZI Rundbahn, Interlaken
<i>Trainingsleiter</i>	Lara Wüthrich, Timo Fahrenbruch, Till Aerni
<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.
<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 findet das Training statt.
<i>Abmelden</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls euer Kind trotzdem verhindert sein sollte, bitte per SMS/Whats App abmelden (inkl. Grund).

Datum	Warm Up	Hauptteil	Abschluss
Di. 11.04.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Spiel
Fr. 14.04.	Einlaufen	Weit / Speer	Läufe
Di. 18.04.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Koordination
Fr. 21.04.	Einlaufen	Weit / Kugel	Staffel
Di. 25.04.	Elterninfo	Start+Sprint / Speer	Spiel
Fr. 28.04.	Trainingsweekend		BZI
Sa. 29.04.			
Di. 02.05.	Einlaufen	Start+Sprint / Diskus	Läufe
Fr. 05.05.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Dehnen
Sa. 06.05.	Schnällscht Bödeler		BZI
Di. 09.05.	Einlaufen	Staffel / Hoch	Spiel
Fr. 12.05.	Einlaufen	Hürden / Speer	Läufe
Di. 16.05.	Einlaufen	Weit / Kugel	Koordination
Do. 18.05.	Frühjahresmeeting		Sarnen
Fr. 19.05.	Einlaufen	Stab / Hoch	Spiel
Di. 23.05.	Einlaufen	Hürden / Ball	Koordination
Fr. 26.05.	Einlaufen	Spezialtraining	
Di. 30.05.	Einlaufen	Weitsprung / Kugel	Ausdauer
Fr. 02.06.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Dehnen
Sa. 03.06.	Schnällscht Oberländer		BZI
So. 04.06.	UBS Kids Cup Vorrunde		BZI
Di. 06.06.	Einlaufen	Staffel / Speer	Spiel

Fr. 09.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Koordination
So. 11.06.	Kantonale Nachwuchs Meisterschaften		Thun
Di. 13.06.	Einlaufen	Stab / Speer	Spiel
Fr. 16.06.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Sprung
Di. 20.06.	Minigolf (Jahresmeisterschaft)		Bödelibad
Fr. 23.06.	Einlaufen	Weit / Kugel	Läufe
So. 25.06.	SVM		Bern
Di. 27.06.	Einlaufen	Staffel / Speer	Spiel
Fr. 30.07.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Koordination
So. 02.07.	Regionalfinal Sprint		Höhenmatte
Di. 04.07.	Einlaufen	Start+Sprint / Kugel	Läufe
Fr. 07.07.	Einlaufen	Spielabend	Dehnen
Sommerferien Training Di + Fr mit U16 (Infos folgen)			
Di. 15.08.	Einlaufen	Weit / Speer	Spiel
Fr. 18.08.	Einlaufen	Hürden / Kugel	Läufe
Di. 22.08.	Einlaufen	Staffel / Hoch	Staffel
Fr. 25.08.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Koordination
So. 27.08.	Grosses Meeting für die Kleinen		Bern
Di. 29.08.	Einlaufen	Stab / Speer	Spiel
Fr. 01.09.	Einlaufen	Weit / Kugel	Läufe
Di. 05.09.	Einlaufen	Hürden / Diskus	Koordination
Fr. 08.09.	Jungfrau - Minirun		Höhenmatte
Di. 12.09.	Einlaufen	Staffel / Hoch	Staffel
Fr. 15.09.	Einlaufen	Stab / Diskus	Spiel
Di. 19.09.	Einlaufen	LA-Wettkampf (Jahresmeisterschaft)	Lauf
Mi. 20.09.	Schlussveranstaltung		Aula Unterseen
Fr. 22.09.	Einlaufen	Wunsch	Spiel
Herbstferien 4 Wochen Trainingspause			
Di. 24.10.	Erstes Training in der Halle		Unterseen Steindler

Weitere Wettkämpfe (mit Qualifikation):

Sa. 03.09. Regionalfinal Mille Gruyère, Huttwil
So. 19.08. Kantonalfinal UBS Kids Cup, Thun
So. 17.09. Schweizerfinal Visana Sprint, Freiburg

TVU-Jahresmeisterschaft 2022/2023

Öppis Luschtigs	20. Dezember
Hindernislauf	13. Januar
Ski- und Snowboardrennen	25. März
Kondi-Test	31. März
Minigolf	20. Juni
LA-Mehrkampf	19. September
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf-Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	100, 90, 85, 80 (...)