

Gruppenverantwortliche U16

Lars Steiner, Kanalpromenade 59, 3800 Interlaken

Tel: 079 595 51 20

Mail: lars.steiner@tvunterseen.clubdesk.com

Marc Berthoud Tel: 079 481 51 18



Trainingsprogramm Sommer 2022/2023

U16 – Jahrgänge 2008/2009

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Dienstag & Freitag: 17:45-19:30 Rundbahn BZI
<i>Trainingsleiter:</i>	Marc & Lars
<i>Ausrüstung</i>	Wir werden bei jedem Wetter draussen sein, also kommt mit fürs Wetter und Temperatur angepasster Kleidung ins Training (d.h. insb. Regenjacke).
<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>Wettkämpfe</i>	Anmeldung durch Trainer, Startgeld bezahlt der Verein (Ausser wenn anders kommuniziert)
<i>Abmeldung</i>	An den entsprechenden Trainingsleiter per SMS/Whats App (inkl. Grund)

	Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di	11.04.	Einlaufen	Start & Sprint	Koordination
Fr	14.04.	Einlaufen	Hochsprung	Spiel/Dehnen
Di	18.04.	Einlaufen	Kugel & Speer	Staffel
Fr	21.04.	Einlaufen	Hürden	Läufe
Di	25.04.	Einlaufen	Weitsprung	Spiel/Dehnen
Fr	28.04.	Trainingsweekend BZI		
Sa	29.04.			
Di	02.05.	Einlaufen	Hürden	Spiel/Dehnen
Fr	05.05.	Einlaufen	Start & Sprint	Auslaufen
Sa	06.05.	Schnällscht Bödeler BZI (selber anmelden)		
Di	09.05.	Einlaufen	Weitsprung & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	12.05.	Einlaufen	Hochsprung	Läufe
Di	16.05.	Einlaufen	Speer & Hürden	Staffel
<i>Do</i>	<i>18.05.</i>	<i>Auffahrtsmeeting Sarnen</i>		
Di	23.05.	Einlaufen	Hochsprung & Kugel & Weitsprung	
Fr	26.05.	LMM Vorrunde BZI (Infos folgen)		
Di	30.05.	Einlaufen	Start/Sprint & Ball	Koordination
Fr	02.06.	Einlaufen	Weitsprung & Wettkampfvorbereitung	
Sa	03.06.	Schnällscht Oberländer BZI (selber anmelden)		
So	04.06.	UBS Kids Cup BZI Jahresmeisterschaft (selber anmelden)		
Di	06.06.	Einlaufen	Start & Sprint	Spiel/Dehnen
Fr	09.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa	10.06.	Kantonale Meisterschaften Thun Lachenstadion (Infos folgen)		

	Datum	Einlaufen	Hauptteil	Schluss
Di	13.06.	Einlaufen	Hochsprung & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	16.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa/ So	17.-18.06	Regionale Meisterschaften Lausanne		
Di	20.06.	Jahresmeisterschaft Plauschwettbewerb		
Fr	23.06.	Einlaufen	Diskus & Hochsprung	Koordination
Di	27.06.	Einlaufen	Hürden & Speer	Sprints
Fr	30.06.	Einlaufen	Start/Sprint & Weitsprung	Auslaufen/Dehnen
Sa	01.07.	Nationales Nachwuchsmeeting Bern		
So	02.07.	Kantonalfinal Visana Sprint Höhenmatte Interlaken (Kuchen backen)		
Di	04.07.	Einlaufen	Stabhochsprung	
Fr	07.07.	Überraschungstraining		
Sommerferien vom 10.07. - 13.08. Training zusammen mit U14				
Di	15.08.	Einlaufen	Start/Sprints & Hochsprung	
Fr	18.08.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Sa	19.08.	Kantonalfinal UBS Kids Cup Lachenstadion Thun		
Di	22.08.	Jahresmeisterschaft Sommerwettkampf		
Fr	25.08.	Einlaufen	Weitsprung & Kugel	Auslaufen/Dehnen
Sa	26.08.	Schweizerfinal LMM Schaffhausen		
Di	29.08.	Einlaufen	Speer & Diskus	Spiel/Dehnen
Fr	01.09.	Einlaufen	Hürden	Läufe
Sa	02.09.	Schweizerfinal UBS Kids Cup Letzigrund Zürich		
Di	05.09.	Einlaufen	Hochsprung & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	08.09.	Einlaufen	Start/Sprint & Weitsprung	Auslaufen/Dehnen
Sa/ So	09.-10.09	SM U16/U18 Frauenfeld		
Di	12.09.	Einlaufen	Hürden & Speer	Spiel/Dehnen
Fr	15.09.	Einlaufen	Start/Sprint	Koordination
So	17.09.	Schweizerfinal Visana Sprint Freiburg		
Di	19.09.	Spielabend		
Mi	20.09.	Schlussveranstaltung Aula Unterseen		
Di	24.10.	Erstes Training in Turnhalle		

TVU-Jahresmeisterschaft 2022/2023

12-Minutenlauf	November 22
Hindernislauf	Dezember 22
Hallenwettkampf	Februar 23
Konditionstest (2x)	April 23
Ski- und Snowboardrennen	März 23
LA – Mehrkampf (UBS Kids Cup)	August 23
Plauschwettbewerb	Sommer 23
Sommerwettkampf	Sommer 23

Wertung Punktesystem (100, 90, 85, 80, 75, ...) → Es wird ein Streichresultat geben.