

## 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 Winter 2022/2023 U16 – Jahrgänge 2008/2009

## Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<b>Trainingszeit/-ort</b>	Dienstag: 18:00-19:45 ( <b>ungerade Kalenderwoche Turnhalle Steindler-Ost</b> & gerade Kalenderwoche Turnhalle Steindler-West) Freitag: 18:00-19:45 Turnhalle Steindler-West Halle Oben
<b>Trainingsleiter</b>	<i>Di: Marc &amp; Lars (bei gerader Kalenderwoche)</i> <i>Fr: Lars</i>
<b>Ausrüstung</b>	<u>Draussen</u> (mit Ausdauer auf dem Trainingsplan vermerkt): Lange/Warme Kleidung, Regenjacke, evtl. Mütze/Handschuhe, Jogging/Aussensportschuhe (= keine Winterstiefel, „normale Schuhe“) Wir werden je nach Wetter und Bedingungen entscheiden ob wir die Ausdauerinheit in der Halle oder draussen machen.
<b>Getränke</b>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke)
<b>Programm</b>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Sport- und Frühlingsferien der Schule Unterseen findet das Training statt.
<b>Wettkämpfe</b>	Anmeldung durch Trainer, Startgeld bezahlt der Verein (Ausser wenn anders kommuniziert)
<b>Abmeldung</b>	An den entsprechenden Trainingsleiter per SMS/Whats App (inkl. Grund)

	Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di	25.10	Infos	Spielabend	
Fr	28.10.	Einlaufen	Start & Sprint	Sprungkraft
Di	01.11.	Einlaufen	Hochsprung & Wurfkraft	Spiel/Dehnen
Fr	<b>04.11.</b>	<b>12-Min. Lauf (Jahresmeisterschaft) Treffpunkt BZI</b>		
Di	08.11.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	11.11.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di	<b>15.11.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Konditest (Jahresmeisterschaft)</b>	Spiel/Dehnen
Fr	18.11.	Einlaufen	Start & Sprint	Wurfkraft
Di	22.11.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Fr	25.11.	Einlaufen	Weitsprung	Spiel/Dehnen
Di	29.11.	Einlaufen	Speer & Drehwurf/Diskus	Sprungkraft
Fr	<b>02.12.</b>	<b>TVU Chlouselouf alle machen mit (Infos folgen) Treffpunkt Stadthausplatz</b>		
Di	06.12.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	09.12.	Einlaufen	Hochsprung	Ausdauer
Di	13.12.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	<b>16.12.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)</b>	
Di	20.12	Einlaufen	Überraschungstraining	
Fr	23.12.	Einlaufen	Start & Sprint	Ausdauer
Weihnachtsferien 2 Wochen				

	Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di	10.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	
Fr	13.01.	Einlaufen	Stabhochsprung	Wurfkraft
Di	17.01.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Ausdauer
Fr	20.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
<b>So</b>	<b>22.01.</b>	<b>UBS KIDS CUP TEAM</b>		<b>THUN</b>
Di	24.01.	Einlaufen	Hochsprung & Speer	Spiel/Dehnen
Fr	27.01.	Einlaufen	Weitsprung	Ausdauer
Di	31.01.	Einlaufen	Hürden	Sprungkraft
Fr	03.02.	Einlaufen	Kugel	Spiel/Dehnen
<b>Di</b>	<b>07.02.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Hallenwettkampf (Jahresmeisterschaft)</b>	
Fr	10.02.	Einlaufen	Weitsprung	Ausdauer
Di	14.02.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	17.02.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Di	21.02.	Einlaufen	Hochsprung & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	24.02.	Einlaufen	Start/Sprint	Sprungkraft
<b>Sa/ So</b>	<b>25.&amp;26.02.</b>	<b>SM Halle Nachwuchs Magglingen</b>		
Di	28.02.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Fr	03.03.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Di	07.03.	Einlaufen	Weitsprung & Start/Sprint	Sprungkraft
Fr	10.03.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
<b>So</b>	<b>12.03.</b>	<b>UBS KIDS CUP TEAM (Regionalfinal)</b>		<b>Burgdorf</b>
Di	14.03.	Einlaufen	Überraschungstraining	
Fr	17.03.	Einlaufen	Hochsprung	Ausdauer
Di	21.03.	Einlaufen	Hürden & Start/Sprint	Wurfkraft
Fr	24.03.	Einlaufen	Weitsprung	Spiel/Dehnen
<b>Sa</b>	<b>24.03.</b>	<b>TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft) Infos folgen</b>		
Di	28.03.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	31.03.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
<b>Di</b>	<b>04.04.</b>	<b>Einlaufen</b>	<b>Konditionstest (Jahresmeisterschaft)</b>	
Fr	07.04.	Einlaufen	Spielabend	
Di	11.04.	<b>Erstes Training im BZI</b>		BZI

### 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.