

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 2023/2024

U16 – Jahrgänge 2009/2010

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

Trainingszeit/-ort	Dienstag: 18:00-19:45 (ungerade Kalenderwoche Turnhalle Steindler-Ost & gerade Kalenderwoche Turnhalle Steindler-West) Freitag: 18:00-19:45 Turnhalle Steindler-West Halle Unten
Trainingsleiter	<i>Di: Marc & Lars (bei gerader Kalenderwoche)</i> <i>Fr: Lars (& Marc)</i>
Ausrüstung	<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.
Halle beim Flugplatz	Der TVU hat dieses Jahr wieder die Möglichkeit in einer Lagerhalle auf dem Flugplatz eine Tartanbahn auszulegen. Wann wir in die Halle am Flugplatz gehen, wird jeweils einzeln für die Trainings kommuniziert. (Nagelschuhe mitnehmen!)
Getränke	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke)
Programm	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Sport- und Frühlingsferien der Schule Unterseen findet das Training statt.
Wettkämpfe	Anmeldung durch Trainer, Startgeld bezahlt der Verein (Ausser wenn anders kommuniziert)
Abmeldung	An den entsprechenden Trainingsleiter per SMS/Whats App (inkl. Grund)

	Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di	24.10.	Infos	Spielabend	
Fr	27.10.	Einlaufen	Start & Sprint	Sprungkraft
Di	31.10.	Einlaufen	Hochsprung & Wurfkraft	Spiel/Dehnen
Fr	03.11.	12-Min. Lauf (Jahresmeisterschaft) Treffpunkt BZI		
Di	07.11.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	10.11.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di	14.11.	Einlaufen	Konditest (Jahresmeisterschaft)	Spiel/Dehnen
Fr	17.11.	Einlaufen	Start & Sprint	Wurfkraft
Di	21.11.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Fr	24.11.	Einlaufen	Weitsprung	Spiel/Dehnen
Di	28.11.	Einlaufen	Speer & Drehwurf/Diskus	Sprungkraft
Fr	01.12.	Einlaufen	Hochsprung	Ausdauer
Di	05.12.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	08.12.	TVU Chlouselouf Treffpunkt: Stadthausplatz Unterseen (Infos folgen)		
Di	12.12.	Einlaufen	Hürden & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	15.12.	Einlaufen	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)	
Di	19.12.	Einlaufen	Überraschungstraining	
Fr	22.12.	Einlaufen	Start & Sprint	Ausdauer

Weihnachtsferien 2 Wochen				
	Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di	09.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	
Fr	12.01.	Einlaufen	Stabhochsprung	Wurfkraft
Di	16.01.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Ausdauer
Fr	19.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
So	21.01.	UBS KIDS CUP TEAM		THUN
Di	23.01.	Einlaufen	Hochsprung & Speer	Spiel/Dehnen
Fr	26.01.	Einlaufen	Weitsprung	Ausdauer
Di	30.01.	Einlaufen	Hürden	Sprungkraft
Fr	02.02.	Einlaufen	Kugel	Spiel/Dehnen
Di	06.02.	Einlaufen	Hallenwettkampf (Jahresmeisterschaft)	
Fr	09.02.	Einlaufen	Weitsprung	Ausdauer
Di	13.02.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	16.02.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Di	20.02.	Einlaufen	Hochsprung & Kugel	Spiel/Dehnen
Fr	23.02.	Einlaufen	Start/Sprint	Sprungkraft
Sa/ So	24.&25.02.	SM Halle Nachwuchs Magglingen		
Di	27.02.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Fr	01.03.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Di	05.03.	Einlaufen	Weitsprung & Start/Sprint	Sprungkraft
Fr	08.03.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
So	10.03.	UBS KIDS CUP TEAM (Regionalfinal)		Burgdorf
Di	12.03.	Einlaufen	Überraschungstraining	
Fr	15.03.	Einlaufen	Hochsprung	Ausdauer
Di	19.03.	Einlaufen	Hürden & Start/Sprint	Wurfkraft
Fr	22.03.	Einlaufen	Weitsprung	Spiel/Dehnen
Sa	23.03.	TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft) Infos folgen		
Di	26.03.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	29.03.	Kein Training Karfreitag		
Di	02.04.	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	
Fr	05.04.	Einlaufen	Spielabend	
Di	09.04.	Erstes Training im BZI		BZI

TVU-Jahresmeisterschaft 2023/2024

12-Minutenlauf	November 23
Hindernislauf	Dezember 23
Hallenwettkampf	Februar 24
Konditionstest (2x)	April 24
Ski- und Snowboardrennen	März 24
LA – Mehrkampf (UBS Kids Cup)	August 24
Plauschwettbewerb	Sommer 24
Sommerwettkampf	Sommer 24
Wertung Punktesystem (100, 90, 85, 80, 75, ...) → Es wird ein Streichresultat geben.	