

**Gruppenverantwortlich**

Rolf Häberli, Brunnigasse 98, 3800 Matten  
 +41 79 575 11 11, [rolf.haeberli@gmail.com](mailto:rolf.haeberli@gmail.com)

Till Aerni, Hintere Scheidgasse 22A, 3800 Unterseen  
 +41 79 848 73 93, [till.aerni@bluewin.ch](mailto:till.aerni@bluewin.ch)

Lukas Sieber, Schwalmerenweg 7, 3800 Interlaken  
 +41 79 628 01 24, [sieber.lukas@gmail.com](mailto:sieber.lukas@gmail.com)



## Trainingsprogramm Winter 2024/2025 U18 - Athletics – Jahrgänge 2009 und älter

- Trainingszeit/-ort** Turnhalle Steindler-West  
 Dienstag und Freitag 19:45-21:45 Uhr
- zusätzliche Trainings sind möglich (z.B. Kraftraum, zusätzliche Techniktrainings)
- Trainingsleiter** Rolf Häberli (Di), Lukas Sieber (Fr), Till Aerni (Fr)
- F&G** Jeweils am Dienstag trainieren wir einen Teil des Trainings zusammen mit der Gruppe F&G. Der jeweilige Teil ist im Plan *kursiv* geschrieben.
- Wettkämpfe** Unser Saisonziel ist das ETF in Lausanne sowie der LMM welche wir als Team erleben werden. Dazu sind viele individuelle Wettkämpfe möglich.
- Abmeldung** Persönlich, **bis am Mittag** per Nachricht an den jeweiligen Leiter melden.

Datum	Leiter	Start	Hauptteil	Schluss
Di. 22.10	Häbi		<i>Spielabend mit F&amp;G</i>	
Fr. 25.10	alle		Kickofftraining	Spiel
Di. 29.10.	Häbi		Rumpfkraft, Lauf ABC / Schnelligkeit	<i>Spiel</i>
Fr. 1.11.	Lukas		Hürden, Wurfkraft	Kondiparcours
Di. 05.11.	Häbi	<i>Fitness</i>	Lauf ABC / Schnelligkeit	
Fr. 08.11.	Lukas		Weit, Sprungkraft	Kondiparcours
Di. 12.11.	Häbi		<i>Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)</i>	<i>Spiel</i>
Fr. 15.11.	Till		Rumpfkraft, Hürden ABC	Kondiparcours
Di. 19.11.	Häbi	<i>Fitness</i>	Hoch	
Fr. 22.11.	Till?		Wurf, Circuit	Kondiparcours
Di. 26.11.	Lukas		Sprint/Start, Circuit	<i>Spiel</i>
Fr. 29.11.	Lukas		Wurf/Rumpfkraft	Kondiparcours
Di. 03.12.	Häbi	<i>Fitness</i>	Sprung	
<b>Fr. 06.12.</b>			<b>Chlouselouf TVU (alle machen mit)</b>	
Di. 10.12.	Häbi		Schnelligkeit, Circuit	<i>Spiel</i>
Fr. 13.12.	Till		Weit, Sprungkraft	Kondiparcours
Di. 17.12.	Häbi	<i>Fitness</i>	Schnelligkeit (Hürdenorientiert)	
Fr. 20.12.			Spielabend mit TV Matten (19:45 Turnhalle Matten)	
<b>So. 29.12.</b>			<b>Altjahrshöck (Infos folgen)</b>	
Fr. 3.1.			Alternativprogramm (Infos folgen)	

Datum	Leiter	Start	Hauptteil	Schluss
Di. 07.01.	Häbi		Schnelligkeit, Circuit Sprung	<i>Spiel</i>
Fr. 10.01.	Lukas		Sprint Start	Kondiparcours
Di. 14.01.	Häbi	<i>Fitness</i>	Kugel	
Fr. 17.01.	Till		Schnelligkeit, Wurf/Sprung Circuit	
Di. 21.01.	Häbi	<i>Fitness</i>	Weit, Sprungkraft	
Fr. 24.01.	Lukas		Hürden	Kondiparcours
Di. 28.01.	Häbi	<i>Fitness</i>	Lauf ABC, Schnelligkeit	
Fr. 31.01.	Till		Wurf (Diskus), Circuit	Kondiparcours
<b>Sa 01.02.</b>			<b>Hauptversammlung TVU (18:00 Beausite)</b>	
Di. 04.02.	Lukas		Lauf ABC, Schnelligkeit	<i>Spiel</i>
Fr. 07.02.	Till		Rumpf, Hoch	<i>Spiel</i>
Di. 11.02.	Häbi		Circuit, Speer	<i>Spiel</i>
Fr. 14.02.	Lukas		Hürden	Kondiparcours
Di. 18.02.	Häbi	<i>Fitness</i>	Kugel, Wurfkraft	
Fr. 21.02.	Till		Weit	Kondiparcours
Di. 25.02.	Häbi	<i>Fitness</i>	Schnelligkeit	
Fr. 28.02.	Lukas		Wurf (Speer), Sprungkraft	Kondiparcours
Di. 04.03.	Häbi		Rumpfkraft	5x3' 1' TP
6.-9. März			EM Apeldorn (Vereinsreise)	
Fr. 07.03.	??		Hoch	<i>Spiel</i>
Di. 11.03.	Häbi		Schnelligkeit, Circuit Wurf	<i>Spiel</i>
Fr. 14.03.	Till		Weit, Sprungkraft,	2x6x100m 15''P
Di. 18.03.	Häbi	<i>Fitness</i>	Drehwurf, Medball	
Fr. 21.03.	Lukas		Hürden	2x8x100m 15''P
Di. 25.03.	Häbi		Kugel, Circuit	<i>Spiel</i>
Fr. 28.03.	Till		Schnelligkeit, Hoch	Kondiparcours
<b>Sa 29.03.</b>			<b>TVU Skirennen</b>	
Di. 01.04.	Häbi		<i>Abschlusstraining mit F&amp;G</i>	3x6x100m, 15''
Fr 04.04.			TVU Bowling?	
Di. 08.04.			Start Sommertraining im BZI	

### Anlässe Sommer 2025

Trainingslager/ Trainingsweekend  
LMM Vorrunde  
Eidgenössisches Turnfest Einzel  
Eidgenössisches Turnfest Sektion  
LMM Final Interlaken

tbd  
Mai/Juni  
12.-15. Juni  
19.-22. Juni  
19./20. September