

Gruppenverantwortliche U14

Lara Wüthrich, Aarestrasse 7, 3800 Unterseen
Tel: 079 209 11 79
Mail: lara.wuethrich@bluewin.ch



Trainingsprogramm Winter 2024/2025 U14 – Jahrgänge 2012/2013

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Dienstag & Freitag 18:00-19:45 Uhr Dienstag: Turnhalle Steindler West unten, Unterseen Freitag: Turnhalle Steindler West oben, Unterseen
<i>Trainingsleiter</i>	Lara Wüthrich, Timo Fahrenbruch, Angela Rügsegger, Marc Hausheer
<i>Ausrüstung</i>	<u>Turnhalle</u> : T-Shirt, kurze (lange) Hosen, Hallenturnschuhe <u>Draussen</u> (orange Einheiten): Lange/warme Kleidung, Sportjacke, evtl. Mütze, Handschuhe, Jogging/Aussensportschuhe (keine Stiefel oder normale Schuhe!)
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke).
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Sport- und Frühlingsferien der Schule Unterseen findet das Training statt.
<i>Wettkämpfe</i>	Anmeldung durch Leiter, Startgeld zahlt der Verein (ausser, wenn anders kommuniziert).
<i>Abmeldung</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem mal verhindert sein sollte, bitte per SMS/WhatsApp (nicht Mail) frühzeitig abmelden (bitte Grund angeben).

Datum	Warm Up	Hauptteil	Abschluss
Di. 22.10	Einlaufen	Spielabend	Dehnen
Fr. 25.10	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Spiel
Di. 29.10.	Einlaufen	Schnelligkeit / Sprint	Koordination
Fr. 01.11.	Einlaufen	Weit	Dehnen
Di. 05.11.	Einlaufen	Schnelligkeit / Hoch	Dauerlauf
Fr. 08.11.	Einlaufen	Kugel	Spiel
Di. 12.11.	Einlaufen	Weit	Circuit
Fr. 15.11.	Einlaufen	Schnelligkeit / Speer	Stabi
Di. 19.11.	Einlaufen	Hürden	Spiel
Fr. 22.11.	Einlaufen	Stab	Biathlon
Di. 26.11.	Einlaufen	Schnelligkeit / Diskus	Circuit
Fr. 29.11.	Einlaufen	Wurf / Wurfkraft	Stafetten
Di. 03.12.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Spiel
Fr. 06.12.	TVU Chlouselouf alle machen mit (Infos folgen)		
Di. 10.12.	Einlaufen	Hoch	Circuit
Fr. 13.12.	Einlaufen	Hürden	Sprung/Stabi
Di. 17.12.	Einlaufen	Weit	Dehnen
Fr. 20.12.	Einlaufen	Kugel	Hindernisbiathlon
Weihnachtsferien (2 Wochen)			

Datum	Ort	Hauptteil	Abschluss
Di. 07.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Circuit
Fr. 10.01.	Einlaufen	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)	Dehnen
Di. 14.01.	Einlaufen	Schnelligkeit / Stab	Biathlon
Fr. 17.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Zielwurf
So. 19.01.	UBS KIDS CUP TEAM Vorrunde		THUN
Di. 21.01.	Einlaufen	Schnelligkeit / Sprint	Spiel
Fr. 24.01.	Einlaufen	Stab / Speer	Lauf
Di. 28.01.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Fr. 31.01.	Einlaufen	Hürden	Kondiparcours
Di. 04.02.	Einlaufen	Weit	Spiel
Fr. 07.02.	Einlaufen	Schnelligkeit / Diskus	Sprung/Stabi
Di. 11.02.	Einlaufen	Winterolympiade (Jahresmeisterschaft)	
Fr. 14.02.	Einlaufen	Kugel	Circuit
Di. 18.02.	Einlaufen	Hoch	Spiel
Fr. 21.02.	Einlaufen	Turnen	Kondiparcours
Di. 25.02.	Einlaufen	Hürden	Circuit
Fr. 28.02.	Einlaufen	Stab	Lauf
Di. 04.03.	Einlaufen	Schnelligkeit / Speer	Sprung/Stabi
Fr. 07.03.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Dehnen
So. 09.03.	UBS KIDS CUP TEAM Regionalfinal		Burgdorf
Di. 11.03.	Einlaufen	Hürden	Circuit
Fr. 14.03.	Einlaufen	Weit	Kondiparcours
Di. 18.03.	Einlaufen	Postenlauf	
Fr. 21.03.	Einlaufen	Diskus	Spiel
Sa. 29.03.	TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft) Infos folgen		
Di. 25.03.	Einlaufen	Schnelligkeit / Speer	Koordination
Fr. 28.03.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di. 01.04.	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Dehnen
Fr. 04.04.	Einlaufen	Spielabend	
Di. 08.04	Erstes Training im BZI		

TVU-Jahresmeisterschaft

Hindernislauf	10. Januar
Winterolympiade	11. Februar
Ski- und Snowboardrennen	29. März
Kondi-Test	01. April
Minigolf	Sommer
LA-Mehrkampf	Sommer
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf-Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	100, 90, 85, 80 (...)