

Gruppenverantwortliche U16

Lars Steiner, Kanalpromenade 59, 3800 Interlaken

Tel: 079 595 51 20

Mail: lars.steiner@tvunterseen.clubdesk.com

Cynthia Reinle Tel: 079 895 95 12



Trainingsprogramm Winter 2024/2025

U16 – Jahrgänge 2010/2011

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

| | |
|---------------------------|---|
| Trainingszeit/-ort | Dienstag: 18:00-19:45 Turnhalle Steindler-West <u>Halle oben</u> Freitag: 18:00-19:45 Turnhalle Steindler-West <u>Halle unten</u> |
| Trainingsleiter | <i>Di: Lars</i> <i>Fr: Cynthia & Lars</i> |
| Ausrüstung | <u>Draussen</u> (mit Ausdauer auf dem Trainingsplan vermerkt): Lange/Warme Kleidung, Regenjacke, evtl. Mütze/Handschuhe, Jogging/Aussensportschuhe (= keine Winterstiefel, „normale Schuhe“) <u>Nagelschue mitnehmen!</u> Da vor der Turnhalle Steindler neu eine Laufbahn vorhanden ist und wir je nach Wetter und Temperatur auch ein Training oder Teile von einem Training draussen durchführen werden. |
| 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 Lars per SMS/Whats App (inkl. Grund), keine E-Mails für Abmeldungen. |

| | Datum | WarmUp | Hauptteil | Abschluss |
|-----------|----------------------------------|--|--|---------------------|
| Di | 22.10. | Infos | Spielabend | |
| Fr | 25.10. | Einlaufen | Start & Sprint | Sprungkraft |
| Di | 29.10. | Einlaufen | Konditest (Jahresmeisterschaft) | Spiel/Dehnen |
| Fr | 01.11. | Einlaufen | Hürden | Ausdauer |
| Di | 05.11. | Einlaufen | Kondition/Kraft | Spiel/Dehnen |
| Fr | 08.11. | 12-Min. Lauf (Jahresmeisterschaft) Treffpunkt BZI & Trainingsende 18:45/19:00 | | |
| Di | 12.11. | Einlaufen | Hochsprung | Wurfkraft |
| Fr | 15.11. | Einlaufen | Start & Sprint | Wurfkraft |
| Di | 19.11. | Einlaufen | Sprung | Ausdauer |
| Fr | 22.11. | Einlaufen | Kondition/Kraft | Spiel/Dehnen |
| Di | 26.11. | Einlaufen | Sprint & Sprung | Sprungkraft |
| Fr | 29.11. | Einlaufen | Wurf | Ausdauer |
| Di | 03.12. | Einlaufen | Kondition/Kraft | Spiel/Dehnen |
| Fr | 06.12. | TVU Chlouselouf Treffpunkt: Stadthausplatz Unterseen (Infos folgen) | | |
| Di | 10.12. | Einlaufen | Hindernislauf (Jahresmeisterschaft) | |
| Fr | 13.12. | Einlaufen | Hürden | Spiel/Dehnen |
| Di | 17.12. | Einlaufen | Überraschungstraining | |
| Fr | 20.12. | Einlaufen | UBS Kids Cup Team Vorbereitung | Ausdauer |
| | Weihnachtsferien 2 Wochen | | | |

| | Datum | WarmUp | Hauptteil | Abschluss | |
|-----------|------------|---|--|--------------|-----------------|
| Di | 07.01. | Einlaufen | UBS Kids Cup Team Vorbereitung | | |
| Fr | 10.01. | Einlaufen | Start/Sprint | Wurfkraft | |
| Di | 14.01. | Einlaufen | Kondition/Kraft | Ausdauer | |
| Fr | 17.01. | Einlaufen | Wettkampfvorbereitung | | |
| So | 19.01. | UBS KIDS CUP TEAM | | | THUN |
| Di | 21.01. | Einlaufen | Hochsprung & Speer | Spiel/Dehnen | |
| Fr | 24.01. | Einlaufen | Weitsprung | Ausdauer | |
| Di | 28.01. | Einlaufen | Hürden | Sprungkraft | |
| Fr | 31.01. | Einlaufen | Wurf | Spiel/Dehnen | |
| Di | 04.02. | Einlaufen | Hallenwettkampf (Jahresmeisterschaft) | | |
| Fr | 07.02. | Einlaufen | Weitsprung | Ausdauer | |
| Di | 11.02. | Einlaufen | Kondition/Kraft | Spiel/Dehnen | |
| Fr | 14.02. | Einlaufen | Hürden | Wurfkraft | |
| Di | 18.02. | Einlaufen | Kondition/Kraft | Ausdauer | |
| Fr | 21.02. | Einlaufen | Start/Sprint | Sprungkraft | |
| Di | 25.02. | Einlaufen | Kugel | Ausdauer | |
| Fr | 28.02. | Einlaufen | Kondition/Kraft | Spiel/Dehnen | |
| Sa/ So | 01./02.03. | SM Halle Nachwuchs Magglingen | | | |
| Di | 04.03. | Einlaufen | Start/Sprint | Sprungkraft | |
| Fr | 07.03. | Einlaufen | Wettkampfvorbereitung | | |
| So | 09.03. | UBS KIDS CUP TEAM (Regionalfinal) | | | Burgdorf |
| Di | 11.03. | Einlaufen | Überraschungstraining | | |
| Fr | 14.03. | Einlaufen | Hochsprung | Ausdauer | |
| Di | 18.03. | Einlaufen | Hürden | Wurfkraft | |
| Fr | 21.03. | Einlaufen | Weitsprung | Spiel/Dehnen | |
| Sa | 22.03. | TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft) Infos folgen | | | |
| Di | 25.03. | Einlaufen | Kondition/Kraft | Spiel/Dehnen | |
| Fr | 28.03. | Einlaufen | Start/Sprint | Ausdauer | |
| Di | 01.04. | Einlaufen | Konditionstest (Jahresmeisterschaft) | | |
| Fr | 04.04. | Einlaufen | Spielabend | | |
| Di | 08.04. | Erstes Training im BZI | | | BZI |

TVU-Jahresmeisterschaft 2024/2025

| | |
|-------------------------------|-------------|
| 12-Minutenlauf | November 24 |
| Hindernislauf | Dezember 24 |
| Hallenwettkampf | Februar 25 |
| Konditionstest (2x) | April 25 |
| Ski- und Snowboardrennen | März 25 |
| LA – Mehrkampf (UBS Kids Cup) | August 25 |
| Minigolf | Sommer 25 |
| Sommerwettkampf | Sommer 25 |

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