

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.