

Gruppenverantwortliche U14

Lara Wüthrich, Aarestrasse 7, 3800 Unterseen

Tel: 079 209 11 79

Mail: lara.wuethrich@bluewin.ch



Trainingsprogramm Winter 2025/2026 U14 – Jahrgänge 2013/2014

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, Angela Rügsegger, Jan Baumann, Jan 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. 21.10	Einlaufen	Spielabend	Dehnen
Fr. 24.10	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Spiel
Di. 28.10.	Einlaufen	Schnelligkeit / Sprint	Koordination
Fr. 31.10.	Einlaufen	Weit	Dehnen
Di. 04.11.	Einlaufen	Schnelligkeit / Hoch	Dauerlauf
Fr. 07.11.	Einlaufen	Kugel	Spiel
Di. 11.11.	Einlaufen	Weit	Circuit
Fr. 14.11.	Einlaufen	Schnelligkeit / Speer	Stabi
Di. 18.11.	Einlaufen	Hürden	Spiel
Fr. 21.11.	Einlaufen	Stab	Biathlon
Di. 25.11.	Einlaufen	Schnelligkeit / Diskus	Circuit
Fr. 28.11.	Einlaufen	Wurf / Wurfkraft	Stafetten
Di. 02.12.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Spiel
Fr. 05.12.	TVU Chlouselouf alle machen mit (Infos folgen)		
Di. 09.12.	Einlaufen	Hoch	Circuit
Fr. 12.12.	Einlaufen	Hürden	Sprung/Stabi
Di. 16.12.	Einlaufen	Weit	Dehnen
Fr. 19.12.	Einlaufen	Kugel	Hindernisbiathlon
Weihnachtsferien (2 Wochen)			

Datum	Ort	Hauptteil	Abschluss
Di. 06.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Circuit
Fr. 09.01.	Einlaufen	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)	Dehnen
Di. 13.01.	Einlaufen	Schnelligkeit / Stab	Biathlon
Fr. 16.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	Zielwurf
So. 18.01.	UBS KIDS CUP TEAM Vorrunde		THUN
Di. 20.01.	Einlaufen	Schnelligkeit / Sprint	Spiel
Fr. 23.01.	Einlaufen	Stab / Speer	Lauf
Di. 27.01.	Einlaufen	Hoch	Koordination
Fr. 30.01.	Einlaufen	Hürden	Kondiparcours
Di. 03.02.	Einlaufen	Weit	Spiel
Fr. 06.02.	Einlaufen	Schnelligkeit / Diskus	Sprung/Stabi
Di. 10.02.	Einlaufen	Winterolympiade (Jahresmeisterschaft)	
Fr. 13.02.	Einlaufen	Kugel	Circuit
Di. 17.02.	Einlaufen	Hoch	Spiel
Fr. 20.02.	Einlaufen	Turnen	Kondiparcours
Di. 24.02.	Einlaufen	Hürden	Circuit
Fr. 27.02.	Einlaufen	Stab	Lauf
Di. 03.03.	Einlaufen	Schnelligkeit / Speer	Sprung/Stabi
Fr. 06.03.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Dehnen
So. 14.03.	UBS KIDS CUP TEAM Regionalfinal		Burgdorf
Di. 10.03.	Einlaufen	Hürden	Circuit
Fr. 13.03.	Einlaufen	Weit	Kondiparcours
Di. 17.03.	Einlaufen	Diskus	Lauf
Fr. 20.03.	Einlaufen	Schnelligkeit / Speer	Spiel
Di. 24.03.	Einlaufen	Hürden	Koordination
Fr. 27.03.	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Dehnen
Sa. 28.03.	TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft) Infos folgen		
Di. 31.04.	Einlaufen	Spielabend	Dehnen
<i>Fr. 04.04.</i>	<i>Karfreitag – kein Training</i>		
Di. 08.04	Erstes Training im BZI		

TVU-Jahresmeisterschaft

Hindernislauf	09. Januar
Winterolympiade	10. Februar
Ski- und Snowboardrennen	29. März
Kondi-Test	27. März
Minigolf	Sommer
LA-Mehrkampf	Sommer
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf-Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	100, 90, 85, 80 (...)