

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 2025/2026

U16 – Jahrgänge 2011/2012

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Dienstag: 18:00-19:45 Turnhalle Steindler-West <u>Halle oben</u> Freitag: 18:00-19:45 Turnhalle Steindler-West <u>Halle unten</u>
<i>Trainingsleiter</i>	<i>Di: Lars & Hannes</i> <i>Fr: Cynthia (& Lars)</i>
<i>Ausrüstung</i>	<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.
<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 Trainer, Startgeld bezahlt der Verein (Ausser, wenn anders kommuniziert)
<i>Abmeldung</i>	An Lars per SMS/Whats App (inkl. Grund), keine E-Mails für Abmeldungen.

	Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di	21.10.	Infos	Spielabend	
Fr	24.10.	Einlaufen	Start & Sprint	Sprungkraft
Di	28.10.	Einlaufen	Konditest (Jahresmeisterschaft)	Spiel/Dehnen
Fr	31.10.	Einlaufen	Hürden	Ausdauer
Di	04.11.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	07.11.	12-Min. Lauf (Jahresmeisterschaft) Treffpunkt BZI & Trainingsende 18:45/19:00		
Di	11.11.	Einlaufen	Hochsprung	Wurfkraft
Fr	14.11.	Einlaufen	Start & Sprint	Wurfkraft
Di	18.11.	Einlaufen	Sprung	Ausdauer
Fr	21.11.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Di	25.11.	Einlaufen	Sprint & Sprung	Sprungkraft
Fr	28.11.	Einlaugen	Wurf	Ausdauer
Di	02.12.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	05.12.	TVU Chlouselouf Treffpunkt: Stadthausplatz Unterseen (Infos folgen)		
Di	09.12.	Einlaufen	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)	
Fr	12.12.	Einlaufen	Hürden	Spiel/Dehnen
Di	16.12.	Einlaufen	Überraschungstraining	
Fr	19.12.	<u>Kein Training</u>		
	Weihnachtsferien 2 Wochen			

	Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di	06.01.	Einlaufen	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	
Fr	09.01.	Einlaufen	Start/Sprint	Wurfkraft
Di	13.01.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Ausdauer
Fr	16.01.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
So	18.01.	UBS KIDS CUP TEAM		THUN
Di	20.01.	Einlaufen	Hochsprung & Speer	Spiel/Dehnen
Fr	23.01.	Einlaufen	Weitsprung	Ausdauer
Di	27.01.	Einlaufen	Hürden	Sprungkraft
Fr	30.01.	Einlaufen	Wurf	Spiel/Dehnen
Di	03.02.	Einlaufen	Hallenwettkampf (Jahresmeisterschaft)	
Fr	06.02.	Einlaufen	Weitsprung	Ausdauer
Di	10.02.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	13.02.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Di	17.02.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Ausdauer
Fr	20.02.	Einlaufen	Start/Sprint	Sprungkraft
Sa/ So	21./22.02.	SM Halle Nachwuchs		Maggingen
Di	24.02.	Einlaufen	Kugel	Ausdauer
Fr	27.02.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Di	03.03.	Einlaufen	Start/Sprint	Sprungkraft
Fr	06.03.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
Di	10.03.	Einlaufen	Überraschungstraining	
Fr	13.03.	Einlaufen	Hochsprung	Ausdauer
Sa	14.03.	UBS KIDS CUP TEAM (Regionalfinal)		Burgdorf
Di	17.03.	Einlaufen	Hürden	Wurfkraft
Fr	20.03.	Einlaufen	Weitsprung	Spiel/Dehnen
Di	24.03.	Einlaufen	Kondition/Kraft	Spiel/Dehnen
Fr	27.03.	Einlaufen	Start/Sprint	Ausdauer
Sa	28.03.	TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft) Infos folgen		
Di	31.03.	Einlaufen	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	
Fr	03.04.	<u>Karfreitag – Kein Training</u>		
Di	07.04.	Erstes Training im BZI		BZI

TVU-Jahresmeisterschaft 2025/2026

12-Minutenlauf	November 25
Hindernislauf	Dezember 25
Hallenwettkampf	Februar 26
Konditionstest	April 26
Ski- und Snowboardrennen	März 26
LA – Mehrkampf (UBS Kids Cup)	August 26
Minigolf	Sommer 26
Sommerwettkampf	Sommer 26

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