

Burgdorf, 12. Oktober 2025

## Jugendriege – Leichtathletik Trainingsplan

Oktober 2025 – April 2026

Im Winter ist der **Treffpunkt** bei der **MEZWAN Turnhalle**. Leichtathletik findet auch im Winter draussen statt. Nimm immer **Kleider** der **Witterung** angepasst mit.

- **In JEDEM Training dabeihaben musst du:**
  - **Leuchtweste** (Pflicht! Für gute Sichtbarkeit im Straßenverkehr)
  - Laufschuhe und Hallenschuhe (**KEINE** Sneakers, Sandalen oder Barfuss beim Sport) und Nagelschuhe (wenn vorhanden)
  - Kleidung, der Tageswitterung angepasst. (Bsp. Regenjacke, Regenhose; Stirnband, Handschuhe...etc.)
  - Trinkflasche (gefüllt)
  - Ersatz-Shirt
- Gruppen: Die Gruppen sind unter dem Trainingsplan aufgeführt und wurden wie folgt eingeteilt:
  - Gruppe1: Diese Kids haben ein gewisses Niveau und sind gewillt, Wettkämpfe zu machen.
  - Gruppe2: die Älteren und die Jungen ambitionierten.
  - Gruppe3: unsere Jüngsten / neusten
- Es wird in den Gruppen trainiert.

Legende:

Ferien (kein Training)
Wettkämpfe
Feiertage (kein Training)
Trainingslager Frühling
Training im Freien

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Leiter Gr. 3	Disziplinen Gruppe 3	Bemerkung
DO	19.09.2024	18.30 – 20.00									
FR	20.09.2024	18.30 – 20.00									
	22.09.2025 - 10.10.2025		<b>Herbstferien</b>								
DI	14.10.2025	18.30 – 20.00	Dämu	Sprung / Wurf	Kevä	Ausdauer					
DO	16.10.2025	18.30 – 20.00			Dämu	Weitsprung	Sophie	Ball/Speer	Carina	Ausdauer	
FR	17.10.2025	18.30 – 20.00					Eliane	Sprint	Kevä	Ball / 1000m	
DI	21.10.2025	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprint / Ausdauer	Kevä	Ball/Speer					

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Leiter Gr. 3	Disziplinen Gruppe 3	Bemerkung
DO	23.10.2025	18.30 – 20.00			Dämu	Sprint	Carina	Ball/Speer	Eliane	Weitsprung	
DI	28.10.2025	18.30 – 20.00	Dämu	Sprung / Wurf	Weggu	Weitsprung					
DO	30.10.2025	18.30 – 20.00			Eliane	Ausdauer	Carina	Weitsprung	Weggu	Ball / 1000	Training UBS Kids Cup Team
FR	31.10.2025	18.30 – 20.00					Ange	Ausdauer	Dämu	Sprint	Training UBS Kids Cup Team
DI	04.11.2025	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprung / Kraft	Kevä	Ausdauer					
DO	06.11.2025	18.30 – 20.00			Carina	Ball/Speer	Weggu	Sprint	Eliane	Weitsprung	Training UBS Kids Cup Team
DI	11.11.2025	18.30 – 20.00	Dämu	Kraft / Ausdauer	Weggu	Weitsprung					
DO	13.11.2025	18.30 – 20.00			Sophie	Sprint	Chrigu	Ausdauer	Carina	Weitsprung	Training UBS Kids Cup Team
FR	14.11.2025	18.30 – 20.00					Ange	Ball/Speer	Dämu	Ausdauer	Training UBS Kids Cup Team
SA	15.11.2025	ganzer Tag	UBS Kids Cup Team - Herzogenbuchsee								
DI	18.11.2025	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprung / Wurf	Weggu	Hochsprung					
DO	20.11.2025	18.30 – 20.00			Ange	Ausdauer	Dämu	Weitsprung	Carina	Ball / 1000	
DI	25.11.2025	18.30 – 20.00	Sophie	Sprung / Kraft	Dämu	Kugel					
DO	27.11.2025	18.30 – 20.00			Chrigu	Weitsprung	Eliane	Ball/Speer	Kevä	Sprint	
FR	28.11.2025	18.30 - 20.00					Ange	Weitsprung	Weggu	Ball / 1000	
DI	02.12.2025	18.30 - 20.00	Chrigu / Malin (Einlaufen)	Sprint / Ausdauer	Weggu	Schleuderball					
DO	04.12.2025	18.30 - 20.00			Kevä / Sara (Einlaufen)	Sprint	Sophie	Ausdauer	Eliane	Weitsprung	

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Leiter Gr. 3	Disziplinen Gruppe 3	Bemerkung
DI	09.12.2025	18.30 – 20.00	Dämu	Kraft / Ausdauer	Kevä	Weitsprung					
DO	11.12.2025	18.30 – 20.00	Füürabe im Advänt								Kein Training
FR	12.12.2025	18.30 – 20.00	Füürabe im Advänt								Kein Training
DI	16.12.2025	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprung / Wurf	Weggu	Ausdauer					
DO	18.12.2025	18.30 – 20.00			Kevä	Hochsprung	Weggu / Norah (Einlaufen)	Sprint	Carina	Ball / 1000	Training UBS Kids Cup Team
FR	19.12.2025	18.30 – 20.00	Halle geschlossen								Kein Training
	22.12.2025 – 04.01.2026		Weihnachtsferien und Weihnachten								
DI	06.01.2026	18.30 – 20.00	Sophie / Malin (Einlaufen)	Sprung / Kraft	Weggu	Sprint					
DO	08.01.2026	18.30 – 20.00			Kevä / Sara (Einlaufen)	Schleuderball	Eliane	Ausdauer	Levin	Weitsprung	Training UBS Kids Cup Team
FR	09.01.2026	18.30 – 20.00					Dämu / Norah (Einlaufen)		Ange		Training UBS Kids Cup Team
DI	13.01.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprint / Kraft	Kevä	Ausdauer					
DO	15.01.2026	18.30 – 20.00			Sophie	Weitsprung	Chrigu	Kugel	Eliane	Ausdauer	Training UBS Kids Cup Team
SA	17.01.2025	ganzer Tag	UBS Kids Cup Team - Düdingen								
DI	20.01.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Kraft / Ausdauer	Weggu	Ball/Speer					
DO	22.01.2026	18.30 – 20.00			Sophie	Sprint	Levin	Weitsprung	Chrigu	Ball / 1000	
FR	23.01.2026						Dämu		Ange		
DI	27.01.2026	18.30 – 20.00	Dämu	Sprint / Ausdauer	Kevä	Weitsprung					

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Leiter Gr. 3	Disziplinen Gruppe 3	Bemerkung
DO	29.01.2026				Weggu		Eliane		Sophie		
DI	03.02.2026	18.30 – 20.00	Dämu / Malin (Sprungschule)	Sprung / Wurf	Weggu	Ausdauer					
DO	05.02.2026	18.30 – 20.00			Kevä / Sara (Wurfübung)	Ball/Speer	Levin	Ausdauer	Sophie	Weitsprung	
FR	06.02.2026	18.30 – 20.00					Ange / No-rah (Sprungschule)	Weitsprung	Dämu	Ball / 1000	
	09.02.2026 – 15.02.2026		Sportwoche								
DI	17.02.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprung / Kraft	Dämu	Weitsprung					
DO	19.02.2026	18.30 – 20.00			Levin	Ball/Speer	Eliane	Sprint	Kevä	Weitsprung	
FR	20.02.2026						Chrigu		Ange		
DI	24.02.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprung / Wurf	Chrigu	Sprint					
DO	26.02.2026	18.30 – 20.00			Eliane	Weitsprung	Weggu	Ball/Speer	Sophie	Ausdauer	
DI	03.03.2026	18.30 – 20.00	Weggu / Malin (Wurfübung)	Sprung / Wurf	Kevä	Ausdauer					
DO	05.03.2026	18.30 – 20.00			Chrigu	Kugel	Levin	Ausdauer	Sophie	Weitsprung	
FR	06.03.2025						Dämu / No-rah (Wurfübung)	Ball/Speer	Ange	Weitsprung	
DI	10.03.2026	18.30 – 20.00	Dämu	Sprint / Ausdauer	Kevä / Sara (Sprungschule)	Weitsprung					
DO	12.03.2026	18.30 – 20.00			Eliane	Ball/Speer	Weggu	Weitsprung	Levin	Sprint	
DI	17.03.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprung / Kraft	Kevä	Sprint					
DO	19.03.2026	18.30 – 20.00			Sophie	Weitsprung	Weggu	Sprint	Eliane	Ball / 1000	

Tag	Datum	Zeit	Leiter Aktiv	Disziplin Aktiv	Leiter Gr. 1	Disziplin Gruppe 1	Leiter Gr. 2	Disziplin Gruppe 2	Leiter Gr. 3	Disziplinen Gruppe 3	Bemerkung
FR	20.03.2026	18.30 – 20.00					Ange	Ball/Speer	Dämu	Weitsprung	
DI	24.03.2026	18.30 – 20.00	Sophie	Ausdauer	Kevä	Ball/Speer					
DO	26.03.2026	18.30 – 20.00			Weggu	Sprint	Levin	Weitsprung	Kevä	Ausdauer	
DI	31.03.2026	18.30 – 20.00	Chrigu	Sprint / Kraft	Dämu	Weitsprung					
DO	02.04.2026	18.30 – 20.00			Kevä / Eliane	Spiele					
FR	03.04.2026	18.30 – 20.00	Karfreitag								Kein Training
			Frühlingsferien								
	06.04.2026 - 19.04.2026		Trainingslager 13.04 - 17.04.2026, gemäss separater Anmeldung								Anmeldung kommt via Mail von jugendriege@tvoberburg.ch
			Frühlingsferien								
DI	21.04.2026	18.30 – 20.00									Training im Freien / Treffpunkt auf dem roten Platz
DO	23.04.2026										
FR	24.04.2026	18.30 – 20.00								Ball/Speer / Weitsprung	Training im Freien / Treffpunkt auf dem roten Platz

Gruppen:

**Gruppe 1**

Brechbühl	Fabian
Brünisholz	Noelle
Brünisholz	Lara
Grogg	Sara
Hart	Yuri
Hildebrand	Eva
Hildebrand	Isaac
Kobel	Malin
Mangiarratti	Elisa
Meytre	Rayan
Moser	Ylenia
Rieder	Aroha
Streubel	Lisa
Streubel	Mia
Ugrinic	Novak
Welti	Louis

**Gruppe 2**

Binder	Ole
Blättler	Lionel
Gutknecht	Jaro
König	Alina
Krähenbühl	Leonie
Makanjera	Kiana
Makanjera	Leona
Meytre	Sofia
Pfister	Noah
Rados	Lara
Rilak	Nikolina
Scheerle	Naomi
Scheerle	Norah
Stamate	Ana
Welti	Matis
Welti	Faustine

**Gruppe 3**

Ayadi	Ines
Cvitanovic	David
Gerber	Lena
Ibranovic	Asja
Klötzli	Livio
Makanjera	Aaliyah
Rados	Luka
Rosser	Jeremy
Rosser	Nevio
Sivalingam	Karl Vigan

**Hauptleiterinnen und Hauptleiter:**

Damian      Ingold      079/222 47 56      Hauptleiter / J+S LA und Kindersport

**Leiterinnen und Leiter:**

<u>Vorname</u>	<u>Name</u>	<u>Funktion</u>	<u>Vorname</u>	<u>Name</u>	<u>Funktion</u>
Werner	Löffel	J+S Leiter LA	Angelina	Hunziker	Hilfsleiterin / 14/18 Coach
Kevin	Mori	J+S Leiter LA und Kindersport	Eliane	Schneider	Hilfsleiterin / 14/18 Coach
Christian	von Allmen	J+S Leiter Turnen und Kindersport	Sophie	Zimmermann	14/18 Coach
Carina	Bannwart	Hilfsleiterin	Levin	Heil	