

Burgdorf, 13. Oktober 2020

Jugendriege Leichtathletik - Trainingsplan

Oktober 2020 – April 2021

Im Winter ist der Treffpunkt in der MEZWAN. Wir gehen jedoch auch nach Draussen.

In JEDEM Training dabei haben musst du:

- Hallenschuhe, Laufschuhe für draussen (**KEINE** Winterstiefel für den Sport) und Nagelschuhe
- Kleidung, der Tageswitterung angepasst. (Bsp. Handschuhe, Kappe, Laufjacke, lange Hosen für draussen; T-Shirt, kurze Hose für in der Halle, Ersatzsocken, etc.....) Winterjacken eignen sich nicht für Sport!
- **Leuchtweste (obligatorisch)**, Leuchtstreifen, Stirnlampe, Taschenlampe
- Trinkflasche (gefüllt)
- **Schutzmaske**
- Gruppen: Die beiden Gruppen sind unter dem Trainingsplan aufgeführt.

Ferien 

Wettkämpfe 

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Disziplinen (1. Gruppe / 2. Gruppe)	Bemerkung
DO	15.10.2020	18.30 – 20.00	Fäbu v.A / Dämu / Vali	Kraft / Kondi	
FR	16.10.2020	18.30 – 20.00	Weggu / Chrigu	Weitsprung / Ball/Speer / Koordination	
DO	22.10.2020	18.30 – 20.00	Dämu / Fäbu.v.A	Ball/Speer / Laufschule, Ausdauer / Kraft	
DO	29.10.2020	18.30 – 20.00	Kevä / Weggu	Laufschule, Ausdauer / Weitsprung / Beweglichkeit	
FR	30.10.2020	18.30 – 20.00	Fäbu v.A / Dämu / Vali	Hochsprung / Kugel / Koordination	
DO	05.11.2020	18.30 – 20.00	Chrigu / Kevä	Kugel / Laufschule, Sprint / 1000m	
DO	12.11.2020	18.30 – 20.00	Weggu / Dämu	Laufschule, Sprint / Hochsprung / Koordination	

FR	13.11.2020	18.30 – 20.00	Kevä / Chrigu / Vali	Weitsprung / Ball/Speer / Kraft	
DO	19.11.2020	18.30 – 20.00	Chrigu / Weggu	Ball/Speer / Lauf, Ausdauer / Beweglichkeit	
DO	26.11.2020	18.30 – 20.00	Dämu / Kevä	Laufschule, Ausdauer / Weitsprung / Koordination	
FR	27.11.2020	18.30 – 20.00	Chrigu / / Vali	Weitsprung / Kugel / Kraft	
DO	03.12.2020	18.30 – 20.00	Weggu / Fäbu v.A	Kugel / Laufschule, Sprint / Beweglichkeit	
DO	10.12.2020	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A	Laufschule, Sprint / Weitsprung / 1000m	
FR	11.12.2020	18.30 – 20.00	Chrigu / Weggu / Vali	Hochsprung / Ball / Kraft	
DO / FR	17.12 / 18.12.2020			Kein Training	Füürobe im Advänt
	25.12.2020 – 10.01.2021			Weihnachtsferien	Kein Training
DO	14.01.2020	18.30 – 20.00	Kevä / Dämu	Kraft / Kondi	
FR	15.01.2021	18.30 – 20.00	Fäbu v.A / Chrigu / Vali	Weitsprung / Ball / Koordination	
DO	21.01.2021	18.30 – 20.00	Dämu / Kevä	Speer / Laufschule, Ausdauer / Beweglichkeit	
DO	28.01.2021	18.30 – 20.00	Weggu / Fäbu v.A	Laufschule, Ausdauer / Weitsprung / Kraft	
FR	29.01.2021	18.30 – 20.00	Kevä / Chrigu / Vali	Weitsprung / Kugel / 1000m	
DO	04.02.2021	18.30 – 20.00	Weggu / Dämu	Kugel / Laufschule, Sprint / Kraft	
DO	11.02.2021	18.30 – 20.00	Chrigu / Weggu	Laufschule, Sprint / Weitsprung / Koordination	
	13.02.2021 – 21.02.2021			Sportferien	Kein Training
DO	25.02.2021	18.30 – 20.00	Kevä / Dämu	Kraft / Kondi	
FR	26.02.2021	18.30 – 20.00	Weggu / Fäbu v.A/ Vali	Weitsprung / Ball / Koordination	
DO	04.03.2021	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Ball/Speer / Laufschule, Sprint / Kraft	
DO	11.03.2021	18.30 – 20.00	Weggu / Kevä	Laufschule, Sprint / Weitsprung / Beweglichkeit	
FR	12.03.2021	18.30 – 20.00	Chrigu / Dämu / Vali	Weitsprung / Kugel / 1000m	

DO	18.03.2021	18.30 – 20.00	Fäbu v.A / Kevä	Kugel / Lauf, Ausdauer / Koordination	
DO	25.03.2021	18.30 – 20.00	Dämu / Weggu	Laufschule, Ausdauer / Weitsprung / Kraft	
FR	26.03.2021	18.30 – 20.00	Chrigu / Kevä / Vali	Weitsprung / Ball / 1000m	
DO	01.04.2021	18.30 – 20.00	Dämu / Fäbu v.A	Ball/Speer / Laufschule, Ausdauer / Kondi	
DO	08.04.2021	18.30 – 20.00	Weggu / Chrigu	Laufschule, Sprint / Weitsprung / Beweglichkeit	
FR	09.04.2021	18.30 – 20.00	Kevä / Dämu / Vali	Spiel	
	10.04.2021 – 25.04.2021			Frühlingsferien	Kein Training
	21.04.2021 – 24.04.2021			Trainingslager Jugend in Fiesch	
DO	29.04.2021	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Lauf / Kondi	Training draussen
FR	30.04.2021	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu v.A / Vali	Sprung / Kraft	Training draussen

Gruppen:

• Gruppe 1:

Carina B.	Jaelle B.	Antonia B	Sophia B.	Angelina H.	Andri K.
Malin K.	Leana S.	Eliane S.	Lisa S.	Heidi S.	Livia S.
Nico T.	Novak U.	Natalija V.	Nina W.	Selina W.	Sophie Z.

• Gruppe 2:

Noelle B.	Solyana G.	Nina G.	Sara G.	Levin H.	Noé H.
Isaac H.	Tobias R.	Jorin S.	Katharina U.	Nikola U.	Zümra Y.
Nino Z.					

Leiter*innen:

Damian		Ingold	079/222 47 56	Hauptleiterin / J+S LA und Kindersport
Werner		Löffel		J+S Leiter LA
Kevin		Mori		J+S Leiter LA und Kindersport
Christian		von Allmen		J+S Leiter Turnen und Kindersport
Fabian		von Allmen		Hilfsleiter
Valerie		Liechti		Hilfsleiterin