

Burgdorf, 18. Oktober 2021

Jugendriege Leichtathletik - Trainingsplan

Oktober 2021 – April 2022

Im Winter ist der Treffpunkt in der MEZWAN Turnhalle. Leichtathletik findet auch im Winter draussen statt. Jeder Leiter kann jedes Training im Freien machen, also nimm immer Kleider für drinnen und draussen mit.

- **In JEDEM Training dabeihaben musst du:**
 - Laufschuhe, Hallenschuhe (**KEINE** Sneakers, Winterstiefel oder Barfuss für den Sport) und Nagelschuhe (wenn vorhanden)
 - Kleidung, der Tageswitterung angepasst. (Bsp. Regenjacke, Regenhose; T-Shirt, Handschuhe...etc.) Ski Jacke und Freizeitwinterjacken werden nicht empfohlen!
 - Trinkflasche (gefüllt)
 - **Schutzmaske (Im Gang und auf der Toilette)**
 - **!Leuchtweste!**
 - **Stirnlampe und zusätzliche Reflektoren**
- Gruppen: Die beiden Gruppen sind unter dem Trainingsplan aufgeführt.
- Gruppe 1 macht die erstgenannte Disziplin, Gruppe 2 die Zweite. **Ausnahmen sind die Freitage mit UBS Kids Cup Team Training**
- Alles zu unserem Schutzkonzept entnehmt Ihr bitte auf www.tvoberburg.ch

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Disziplinen (1. Gruppe / 2. Gruppe / Gemeinsam)	Bemerkung
	27.09.2021 – 15.10.2021			Herbstferien	
DO	21.10.2021	18.30 – 20.00	Chrigu / Kevä	Ball/Speer / Laufschule, Ausdauer / 1000m	Mezwan / Training im Freien
FR	22.10.2021	18.30 – 20.00	Dämu / Antonia	Hochsprung / Ball/Speer / Kraft	
DO	28.10.2021	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Ball/Speer / Weitsprung / 1000m	

DO	04.11.2021	18.30 – 20.00	Dämu / Fäbu / Antonia	Ball/Speer / Laufschule, Sprint	
FR	05.11.2021	18.30 – 20.00	Kevä / Chrigu	Laufschule, Ausdauer / Hochsprung	
DO	11.11.2021	18.30 – 20.00	Chrigu / Dämu	Schleuderball/Diskus / Weitsprung	
DO	18.11.2021	18.30 – 20.00	Kevä / Weggu / Antonia	Weitsprung / Kugel / 1000m	
FR	19.11.2021	18.30 – 20.00	Fäbu / Dämu	Laufschule, Sprint / UBS Kids Cup Team	Training in den Wettkampf Gruppen
DO	25.11.2021	18.30 – 20.00	Weggu / Dämu	Weitsprung / Ball/Speer / Kondition	
DO	02.12.2021	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu / Antonia	Weitsprung / Laufschule, Sprint/Hürden /1000m	
FR	03.12.2021	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Hochsprung / UBS Kids Cup Team /	Training in den Wettkampf Gruppen
DO	09.12.2021	18.30 – 20.00	Weggu / Fäbu	Laufschule, Ausdauer / Weitsprung	
DO	16.12.2021	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu / Antonia	Ball/Speer / Laufschule, Ausdauer	
FR	17.12.2021	18.30 – 20.00	Fäbu / Kevä	Kugel / UBS Kids Cup Team /	Training in den Wettkampf Gruppen
	24.12.2021 – 10.01.2022			Weihnachtsferien	
DO	13.01.2022	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu	Ball/Speer / Weitsprung / 1000m	
FR	14.01.2022	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu	Laufschule, Ausdauer / UBS Kids Cup Team	Training in den Wettkampf Gruppen
DO	20.01.2022	18.30 – 20.00	Dämu / Weggu / Antonia	Ball/Speer / Laufschule, Sprint	
DO	27.01.2022	18.30 – 20.00	Chrigu / Fäbu	Laufschule, Sprint / Hochsprung	
FR	28.01.2022	18.30 – 20.00	Kevä / Dämu	Kugel / UBS Kids Cup Team /	Training in den Wettkampf Gruppen
DO	03.02.2022	18.30 – 20.00	Weggu / Chrigu / Antonia	Weitsprung / Schleuderball/Diskus / 1000m	
DO	10.02.2022	18.30 – 20.00	Weggu / Dämu	Weitsprung / Laufschule, Ausdauer	
FR	11.02.2022	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu	Hochsprung / UBS Kids Cup Team	Training in den Wettkampf Gruppen
	12.02.2022 – 20.02.2022			Sportferien	
DO	24.02.2022	18.30 – 20.00	Kevä / Weggu	Weitsprung / Ball/Speer	

FR	25.02.2022	18.30 – 20.00	Chrigu / Dämu	Laufschule, Sprint / UBS Kids Cup Team /	Training in den Wettkampf Gruppen
SO	27.02.2022	Ganzer Tag		UBS Kids Cup Team - Langenthal	
DO	03.03.2022	18.30 – 20.00	Kevä / Fäbu	Laufschule, Ausdauer / Weitsprung	
DO	10.03.2022	18.30 – 20.00	Dämu / Chrigu / Antonia	Ball/Speer / Laufschule, Sprint / 1000m	
FR	11.03.2022	18.30 – 20.00	Weggu / Kevä	Kugel / UBS Kids Cup Team /	Training in den Wettkampf Gruppen
SO	13.03.2022	Ganzer Tag		UBS Kids Cup Team Regiofinal - Burgdorf	
DO	17.03.2022	18.30 – 20.00	Dämu / Fäbu	Ball/Speer / Weitsprung	
SO	20.03.2022	Ganzer Tag		UBS Kids Cup Team CH Final - Basel	
DO	24.03.2022	18.30 – 20.00	Dämu / Weggu / Antonia	Ball/Speer / Laufschule, Ausdauer	
FR	25.03.2022	18.30 – 20.00	Chrigu / Kevä	Hochsprung / Schleuderball/Diskus / 1000m	
DO	31.03.2022	18.30 – 20.00	Fäbu / Weggu	Laufschule, Sprint / Hochsprung	
DO	07.04.2022	18.30 – 20.00	Kevä / Chrigu / Antonia	Weitsprung / Ball/Speer / 1000m	
FR	08.04.2022	18.30 – 20.00	Dämu / Fäbu	Spiele	
	09.04.2022 – 24.04.2022			Frühlingsferien	
	20.04.2022 – 23.04.2022			Trainingslager, gemäss separater Anmeldung	
	09.04.2022 – 24.04.2022			Frühlingsferien	
DO	28.04.2022	18.30 – 20.00	Kevä / Chrigu	Weitsprung / Laufschule, Ausdauer	Training im Freien
FR	29.04.2022	18.30 – 20.00	Weggu / Fäbu	Ball/Speer / Weitsprung	

Trainingsgruppen:

- **Gruppe 1:**

Jaelle B.	Sophia B.	Noelle B.	Yanik F.	Angelina H.	Amanda K.
Andri K.	Malin K.	Elisa M.	Leana S.	Eliane S.	Jorin S.
Lisa S.	Anita T.	Novak U.	Natalija V.	Selina W	Sophie Z.

- **Gruppe 2:**

Yann B.	Nina G.	Sara G.	Yuri H.	Levin H.	Noé H
Isaac H.	Aisha L.	Luana L.	Aroha R.	Catlin S.	Katarina 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
Antonia	Blaser		Hilfsleiterin
Valerie	Liechti		Hilfsleiterin / Pausiert