

## Krafttest ab U-15

### U-15

Bankdrücken mit 35 Kg	20x	Rumpf ventral	8x
Squats einbeinig links mit 25Kg	20x	Squats einbeinig rechts mit 25Kg	20x
Rumpf dorsal	25x		
Rumpf lateral links	2x je 15x	Rumpf lateral rechts	2x je 15x

### U-16 Frauen

Bankdrücken mit 25/30 Kg	20x	Rumpf ventral	5x
Squats einbeinig links mit 20/25Kg	20x	Squats einbeinig rechts mit 20/25Kg	20x
Rumpf dorsal	25x		
Rumpf lateral links	2x je 15x	Rumpf lateral rechts	2x je 15x

### U-16

Bankdrücken mit 40 Kg	20x	Rumpf ventral	9x
Squats einbeinig links mit 30Kg	20x	Squats einbeinig rechts mit 30Kg	20x
Rumpf dorsal	30x		
Rumpf lateral links	2x je 20x	Rumpf lateral rechts	2x je 20x

## TRX Test bis FE-14

TRX vorzeigen mit 45" (Work) / 20" (Rest).

3 Bewertungsskalas

Übertroffen: Spieler:in  
führt Programm ohne Probleme (Kraft) und mit guter Qualität durch.

Erfüllt:  
Spieler:in zeigt Übungen korrekt, kann aber physische Anforderungen nicht erfüllen.

Nicht erfüllt:  
Spieler:in kennt (kann) Übungen nicht. (physisch und Ausführung)

### Sypoba / Seilspringen

Team	Sypoba	Seilspringen
U-16	10x Squat beidbeinig <90° mit LH-Stange (10Kg)	10x Doppeldurchzug fortlaufend
U-15 / Frauen U-16	10x Squat beidbeinig <90° mit LH-Stange (5Kg)	10x Doppeldurchzug fortlaufend
FE-14	10x Squat beidbeinig <90° mit LH-Stange (2Kg)	5x Doppeldurchzug fortlaufend
FE-13 / Frauen U-14 JG 2010/11	10x Squat beidbeinig <90° ohne Zusatzgewicht	5x Doppeldurchzug mit Zwischenspringen
FE-12 / Frauen U-14 (JG 2012/13)	30" sicherer Stand, Aufsteigen ohne Hilfe	2 Versuche (30" beidbeinig-15" nur links-15" nur rechts (max 1 Fehler)

### Natitest

FE-12 (U-14 Frauen JG 2012)	bis und mit Oberschenkel	3 Versuche
FE-13 (U-14 Frauen JG 2010/11)	bis und mit Fuss-Brust	3 Versuche
ab FE-14	ganzer Test	3 Versuche

## Aufgebot Spieler/Staff für Kraft-Tests im Stadion

Freitag, 10.11.2023 (Rainer/Rolf/Rony)

Datum	Zeit	Team	Spieler	TRX 2x	Sypoba	Seil	Natitest
10.11.2023	16:30	U-14 F	Bouchoux	X	X	X	X
10.11.2023	16:30	U-14 F	Cavallo	X	X	X	X
10.11.2023	16:30	U-14 F	Dubois	X	X	X	X
10.11.2023	16:30	U-14 F	Gasche	X	X	X	X
10.11.2023	16:30	U-14 F	Gulizia	X	X	X	X
10.11.2023	16:30	U-14 F	Haljiti	X	X	X	X
10.11.2023	16:30	U-14 F	Hofer	X	X	X	X
10.11.2023	16:30	U-14 F	Irmak	X	X	X	X
10.11.2023	17:15	U-14 F	Kaddah	X	X	X	X
10.11.2023	17:15	U-14 F	Karrer	X	X	X	X
10.11.2023	17:15	U-14 F	Marti	X	X	X	X
10.11.2023	17:15	U-14 F	Müller	X	X	X	X
10.11.2023	17:15	U-14 F	Rebsamen	X	X	X	X
10.11.2023	17:15	U-14 F	Schäfer	X	X	X	X
10.11.2023	17:15	U-14 F	Siegenthaler	X	X	X	X
10.11.2023	17:15	U-14 F	Weber	X	X	X	X
10.11.2023	17:15	U-14 F	Brügger	X	X	X	X

## Aufgebot Spieler/Staff für Kraft-Tests im Stadion

Freitag, 10.11.2023 (Raini, Sandro, Rony)

Datum	Zeit	Team	Spielerin	Kraft	Sypoba	Seil	Natitest
10.11.2023	18:00	U-16 F	Bader	X	X	X	X
10.11.2023	18:00	U-16 F	Boukhris	X	X	X	X
10.11.2023	18:00	U-16 F	Boukhris	X	X	X	X
10.11.2023	18:00	U-16 F	Fetahi	X	X	X	X
10.11.2023	18:00	U-16 F	Fetaj	X	X	X	X
10.11.2023	18:45	U-16 F	Heller	X	X	X	X
10.11.2023	18:45	U-16 F	Torri	X	X	X	X
10.11.2023	18:45	U-16 F	Trittibach	X	X	X	X
10.11.2023	18:45	U-16 F	Trittibach	X	X	X	X
10.11.2023	18:45	U-16 F	Wermelinger	X	X	X	X

## Aufgebot Spieler/Staff für Kraft-Tests im Stadion

Montag, 13.11.2023 (Bujar, Antonio, Patrick, Rony)

Datum	Zeit	Team	Spieler	TRX 2x	Sypoba	Seil	Natitest
13.11.2023	16:30	FE-12 Bio 1	Almonte	X	X	X	
13.11.2023	16:30	FE-12 Bio 1	Borer	X	X	X	
13.11.2023	16:30	FE-12 Bio 1	Brhane	X	X	X	
13.11.2023	16:30	FE-12 Bio 1	Emurli	X	X	X	
13.11.2023	16:30	FE-12 Bio 1	Ferati	X	X	X	
13.11.2023	16:30	FE-12 Bio 1	Fernandez	X	X	X	
13.11.2023	16:30	FE-12 Bio 1	Flückiger	X	X	X	
13.11.2023	16:30	FE-12 Bio 1	Jutzi	X	X	X	
13.11.2023	16:30	FE-12 Bio 1	Kulaglic	X	X	X	
13.11.2023	17:15	FE-12 Bio 1	Matuszczak	X	X	X	
13.11.2023	17:15	FE-12 Bio 1	Müller	X	X	X	
13.11.2023	17:15	FE-12 Bio 1	Ramosaj	X	X	X	
13.11.2023	17:15	FE-12 Bio 1	Sehic TH	X	X	X	
13.11.2023	17:15	FE-12 Bio 1	Selimi	X	X	X	
13.11.2023	17:15	FE-12 Bio 1	Senn	X	X	X	
13.11.2023	17:15	FE-12 Bio 1	Teklit	X	X	X	
13.11.2023	17:15	FE-12 Bio 1	von Burg	X	X	X	
13.11.2023	17:15	FE-12 Bio 1	Staub	X	X	X	

## Aufgebot Spieler/Staff für Kraft-Tests im Stadion

Dienstag, 14.11.2023 (Rony/Thomas)

Datum	Zeit	Team	Spieler	TRX / Kraft	Sypoba	Seil
14.11.2023	08:00	U-16	Dello Russo	X	X	X
14.11.2023	08:00	U-16	Gerber	X	X	X
14.11.2023	08:00	U-16	Jäggi	X	X	X
14.11.2023	08:30	U-16	Stremlow	X	X	X
14.11.2023	08:30	U-16	Pala	X	X	X
14.11.2023	08:30	U-16	Schuler	X	X	X
14.11.2023	08:30	U-16	Wehrli	X	X	X
14.11.2023	09:00	U-16	Willi	X	X	X
14.11.2023	09:00	TSS	Wiss	X	X	X
14.11.2023	09:00	YLA	Jakob	X	X	X
14.11.2023	09:00	YLA	Nützi	X	X	X
14.11.2023	10:30	FE-14	Bader	X	X	X
14.11.2023	10:30	FE-14	Bang	X	X	X
14.11.2023	10:30	FE-14	Gianformaggio	X	X	X
14.11.2023	10:30	FE-13	Hosner	X	X	X
14.11.2023	10:30	FE-14	Jaskic	X	X	X
14.11.2023	10:30	FE-13	Idrizovic	X	X	X
14.11.2023	11:00	FE-13	Barone	X	X	X
14.11.2023	11:00	FE-13	Jäggi A.	X	X	X
14.11.2023	11:00	FE-13	Jäggi R.	X	X	X
14.11.2023	11:00	FE-13	Morand	X	X	X
14.11.2023	11:30	FE-13	Satir	X	X	X
14.11.2023	11:30	FE-14	Schär	X	X	X
14.11.2023	11:30	FE-14	Zenelaj	X	X	X
14.11.2023	11:30	FE-13	Zimmermann	X	X	X

## Aufgebot Spieler/Staff für Kraft-Tests im Stadion

Mittwoch, 15.11.2023 (Bujar, Antonio, Patrick, Francisco, Marc, Rony)

Datum	Zeit	Team	Spieler	TRX 2x	Sypoba	Seil	Natitest
15.11.2023	13:30	FE-12 ost	Bodenburg	X	X	X	
15.11.2023	13:30	FE-12 ost	Campitiello	X	X	X	
15.11.2023	13:30	FE-12 ost	Dominkovits	X	X	X	
15.11.2023	13:30	FE-12 ost	Villiger	X	X	X	
15.11.2023	13:30	FE-12 ost	Keller	X	X	X	
15.11.2023	13:30	FE-12 ost	Parente	X	X	X	
15.11.2023	13:30	FE-12 ost	Petrovic	X	X	X	
15.11.2023	13:30	FE-12 ost	Pistolato	X	X	X	
15.11.2023	13:30	FE-12 ost	Reinmann	X	X	X	
15.11.2023	14:15	FE-12 ost	Rodriguez Garcia	X	X	X	
15.11.2023	14:15	FE-12 ost	Röösli	X	X	X	
15.11.2023	14:15	FE-12 ost	Sandi	X	X	X	
15.11.2023	14:15	FE-12 ost	Shala	X	X	X	
15.11.2023	14:15	FE-12 ost	Stadler	X	X	X	
15.11.2023	14:15	FE-12 ost	Stalder	X	X	X	
15.11.2023	14:15	FE-12 ost	Ivic	X	X	X	
15.11.2023	14:15	FE-12 ost	Zaugg	X	X	X	
15.11.2023	14:15	FE-12 ost	Zürcher	X	X	X	

## Aufgebot Spieler/Staff für Kraft-Tests im Stadion

Mittwoch, 15.11.2023 (Francisco, Michael, Armando, Rony)

Datum	Zeit	Team	Spieler	TRX 2x	Sypoba	Seil	Natitest
15.11.2023	15:00	FE-13	Baran	X	X	X	X
15.11.2023	15:00	FE-13	Bauta	X	X	X	X
15.11.2023	15:00	FE-13	Bentz	X	X	X	X
15.11.2023	15:00	FE-13	Brunner	X	X	X	X
15.11.2023	15:00	FE-13	Egli	X	X	X	X
15.11.2023	15:00	FE-13	Gebray	X	X	X	X
15.11.2023	15:00	FE-13	Giandinoto	X	X	X	X
15.11.2023	15:00	FE-13	Haudenschild	X	X	X	X
15.11.2023	15:00	FE-13	Kajan	X	X	X	X
15.11.2023	15:00	FE-13	Krajsek	X	X	X	X
15.11.2023	15:45	FE-13	Libourki	X	X	X	X
15.11.2023	15:45	FE-13	Mehmedovic	X	X	X	X
15.11.2023	15:45	FE-13	Munoz	X	X	X	X
15.11.2023	15:45	FE-13	Osmancevic	X	X	X	X
15.11.2023	15:45	FE-13	Osmani	X	X	X	X
15.11.2023	15:45	FE-13	Piccoli	X	X	X	X
15.11.2023	15:45	FE-13	Rezai	X	X	X	X
15.11.2023	15:45	FE-13	Rodrigues Araujo	X	X	X	X
15.11.2023	15:45	FE-13	Ryter	X	X	X	X
15.11.2023	15:45	FE-13	Solano	X	X	X	X
15.11.2023	16:30	FE-13	Spillmann	X	X	X	X
15.11.2023	16:30	FE-13	Tela	X	X	X	X
15.11.2023	16:30	FE-13	Wehrli	X	X	X	X
15.11.2023	15:00	FE-13	Wermelinger	X	X	X	X
15.11.2023	16:30	FE-13	Wongel	X	X	X	X
15.11.2023	16:30	FE-13	Würgler	X	X	X	X
15.11.2023	16:30	FE-13	Yagiz	X	X	X	X
15.11.2023	16:30	FE-13	Zaccardo	X	X	X	X
15.11.2023	16:30	FE-13	Zambo-Hornai	X	X	X	X
15.11.2023	16:30	FE-13	Zünd	X	X	X	X



## Aufgebot Spieler/Staff für Kraft-Tests im Stadion

Mittwoch, 15.11.2023 (Marc, Manfred, Francisco, Rony)

Datum	Zeit	Team	Spieler	Kraft	Sypoba	Seil	Natitest
15.11.2023	17:15	U-15	Adilji	X	X	X	X
15.11.2023	17:15	U-15	Beciri	X	X	X	X
15.11.2023	17:15	U-15	Cevüz	X	X	X	X
15.11.2023	17:15	U-15	Cicek	X	X	X	X
15.11.2023	17:15	U-15	Di Maria	X	X	X	X
15.11.2023	17:15	U-15	Eminovic	X	X	X	X
15.11.2023	17:15	U-15	Fagone	X	X	X	X
15.11.2023	17:15	U-15	Fluri	X	X	X	X
15.11.2023	17:15	U-15	Haile	X	X	X	X
15.11.2023	18:15	U-15	Kozarac	X	X	X	X
15.11.2023	18:15	U-15	Kozarac	X	X	X	X
15.11.2023	18:15	U-15	Ndayizeye	X	X	X	X
15.11.2023	18:15	U-15	Pfeuti	X	X	X	X
15.11.2023	18:15	U-15	Redzepi	X	X	X	X
15.11.2023	18:15	U-15	Sottile	X	X	X	X
15.11.2023	18:15	U-15	Stevanovic	X	X	X	X
15.11.2023	18:15	U-15	Taisumov	X	X	X	X
15.11.2023	18:15	U-15	Vrankic	X	X	X	X

## Aufgebot Spieler/Staff für Kraft-Tests im Stadion

Donnerstag, 16.11.2023 (Thomas, Rony)

Datum	Zeit	Team	Spieler	TRX / Kraft	Sypoba	Seil	Natitest
16.11.2023	08:15	U-15	Mihaljevic	X	X	X	X
16.11.2023	08:15	U-15	Stephani	X	X	X	X
16.11.2023	08:15	U-15	Wyss	X	X	X	X
16.11.2023	08:15	U-15	Brügger	X	X	X	X
16.11.2023	09:00	U-16F	Braun	X	X	X	X
16.11.2023	09:00	U-16F	Baschung	X	X	X	X
16.11.2023	09:00	U-16F	Merkt	X	X	X	X
16.11.2023	10:30	FE-13	Bilalli	X	X	X	X
16.11.2023	10:30	U-14F	Pflugger	X	X	X	X
16.11.2023	10:30	U-15	Cinus	X	X	X	X
16.11.2023	10:30	U-15	Dikbas	X	X	X	X
16.11.2023	10:30	U-16F	Feier	X	X	X	X
16.11.2023	11:00	U-15	Jovanovic	X	X	X	X
16.11.2023	11:00	U-16F	Kohler	X	X	X	X
16.11.2023	11:00	U-16F	Schluchter	X	X	X	X
16.11.2023	11:00	U-15	Suarez	X	X	X	X
16.11.2023	11:00	U-15	Schürch	X	X	X	X
16.11.2023	11:00	U-15	Varkonyi	X	X	X	X

## Aufgebot Spieler/Staff für Kraft-Tests im Stadion

Donnerstag, 16.11.2023 (Kiru, Philippe, Rony)

Datum	Zeit	Team	Spieler	Kraft	Sypoba	Seil
16.11.2023	18:00	U-16	Bernasconi	X	X	X
16.11.2023	18:00	U-16	Heim	X	X	X
16.11.2023	18:00	U-16	Idrizi	X	X	X
16.11.2023	18:00	U-16	Jaja	X	X	X
16.11.2023	18:00	U-16	Jusufo	X	X	X
16.11.2023	18:00	U-16	Loosli	X	X	X
16.11.2023	18:00	U-16	Pala	X	X	X
16.11.2023	19:00	U-16	Pena	X	X	X
16.11.2023	19:00	U-16	Spinner	X	X	X
16.11.2023	19:00	U-16	Tairi	X	X	X
16.11.2023	19:00	U-16	Ubaka	X	X	X
16.11.2023	19:00	U-16	Weidenbusch	X	X	X
16.11.2023	19:00	U-16	Wyss	X	X	X
16.11.2023	19:00	U-16	Zoccali	X	X	X

## Aufgebot Spieler/Staff für Kraft-Tests im Stadion

Mittwoch, 22.11.2023 (Remo, Francisco, Giusi, Rony)

Datum	Zeit	Team	Spieler	TRX 3x	Sypoba	Seil	Natitest
22.11.2023	16:00	FE-14	Aktay	X	X	X	X
22.11.2023	16:00	FE-14	Arkula	X	X	X	X
22.11.2023	16:00	FE-14	Badr	X	X	X	X
22.11.2023	16:00	FE-14	Binggeli	X	X	X	X
22.11.2023	16:00	FE-14	Blum	X	X	X	X
22.11.2023	16:00	FE-14	Bütschli	X	X	X	X
22.11.2023	16:00	FE-14	Dedovic	X	X	X	X
22.11.2023	16:00	FE-14	Gadient	X	X	X	X
22.11.2023	16:00	FE-14	Garritano	X	X	X	X
22.11.2023	16:45	FE-14	Gashi	X	X	X	X
22.11.2023	16:45	FE-14	Hergic	X	X	X	X
22.11.2023	16:45	FE-14	Herold	X	X	X	X
22.11.2023	16:45	FE-14	Jäggi	X	X	X	X
22.11.2023	16:45	FE-14	Jampen	X	X	X	X
22.11.2023	16:45	FE-14	Kadriu	X	X	X	X
22.11.2023	16:45	FE-14	Kuhn	X	X	X	X
22.11.2023	16:45	FE-14	Loosli	X	X	X	X
22.11.2023	16:45	FE-14	Mengisen	X	X	X	X
22.11.2023	17:30	FE-14	Miftari	X	X	X	X
22.11.2023	17:30	FE-14	Misteli	X	X	X	X
22.11.2023	17:30	FE-14	Nuaj	X	X	X	X
22.11.2023	17:30	FE-14	Petrovic	X	X	X	X
22.11.2023	17:30	FE-14	Pfeuti	X	X	X	X
22.11.2023	17:30	FE-14	Ramaj Rodriguez	X	X	X	X
22.11.2023	17:30	FE-14	Saladin	X	X	X	X
22.11.2023	17:30	FE-14	Smajlovic	X	X	X	X