



Läuferriege Ebikon Jugi

Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch)

Januar, Februar, März 2012

So.	08. Januar	1. Cross Cup in Affoltern	Renatus
Mi.	11.	Ausdauer langsam – mittel (Dorf OL)	Renatus
Mi.	18.	Ausdauer mittel	
Sa.	21.	Versand Ausschreibungen Rotseelauf (helfen)	Renatus
So.	22.	UBS Kids – Cup in Luzern	Peter
Mo.	23.	Jahresversammlung Jugi 18.15 Uhr Wydenhofsulhaus	
Mi.	25.	Ausdauer schnell	
So.	29.	2. Cross Cup und IS. Meisterschaft in Kriens	Renatus
Mi.	01. Februar	Schnelligkeit, Lauftechnik, Kraft	
Mi.	08.	Spiel und Stafetten	
Mi.	15.	Ferien	
Mi.	22.	Ferien	
Mi.	29.	Ausdauer langsam	
Sa.	03. März	(UBS Kids-Cup Regionalfinal Emmenbrücke)	Peter
So.	04.	Cross SM Näfels	Renatus
Mi.	07.	Ausdauer mittel	
So.	11.	3. Cross Cup in Rothenburg	Renatus
Mi.	14.	Schnelligkeit, Lauftechnik, Kraft	
Fr.	16.	GV LRE Erwachsene	
Mi.	21.	Ausdauer schnell	
So.	25.	4. Cross Cup in Wauwil	Renatus
Mi.	28.	Ausdauer langsam	

(Namen = Verantwortlich für die Organisation)

	Allgemeines Trainingsprogramm:	von - bis:
Montag	Hallen- und Leichtathletiktraining Jugend ab 12 Jahren Wydenhofsulhaus (im Sommer eine Gruppe Bahntraining in Emmen)	18.30 - 20.00
Dienstag	Hallentraining Jugend unter 12 Jahren Feldmattsulhaus (Im Sommer kein Hallentraining)	Winterhalbjahr 17.45 – 19.15
Dienstag	Aerobic Feldmattsulhaus Krafttraining Feldmattsulhaus	19.15 – 20.15 20.15 – 21.15
Mittwoch	Lauftraining ab 12 Jahren (Im Sommer ab 7 Jahre) Sportplatz Risch	18.45 - 20.15
Samstag	Crosstraining (Nov. bis April) Sportplatz Risch (Siehe Crossprogramm)	10.00 – 11.30
Wettkämpfe	Anmeldungen nach speziellem Programm	
Leiterteam	Flavio Furger, Peter Waser, Christoph Saxer, Renatus Birrer	
Auskunft:	Renatus Birrer, Tel. 041 450 27 49	