



Läuferriege Ebikon, Jugendriege
www.lre.ch

Trainings Programm

Rotseelauf und Stadtlauf-Vorbereitung 2018

Ab 8 Jahren sind alle willkommen

Mo	09.04	Training für alle um 18.30 - 20.00 Uhr Wydenhofturnhalle Training im Freien (Halle geschlossen)
Mi	11.04	Training um 18.45 - 20.15 Uhr Sportplatz Risch
Sa	14.04	Rotseelauf (gemäss separatem Programm)
Mo	16.04	Training für alle um 18.30 - 20.00 Uhr Wydenhofturnhalle
Mi	18.04	Training um 18.45 - 20.15 Uhr Sportplatz Risch
Mo	23.04	Training für alle um 18.30 - 20.00 Uhr Wydenhofturnhalle
Mi	25.04	Training um 18.45 - 20.15 Uhr Sportplatz Risch
Sa	28.04	Stadtlauf Luzern (gemäss separatem Programm)

Startet dein "Gspändli" auch am Rotseelauf oder am Stadtlauf, dann nimm es gleich ins Training mit.

Montag: Kombiniertes, abwechslungsreiches Training
45 Min im Freien und 45 Min in der Halle
Hallen- und Aussenturnschuhe nicht vergessen.

Mittwoch Lauftraining im Freien in verschiedenen Gruppen

Nun wünschen wir dir viel Spass beim Training und Erfolg beim Rennen.

Das Leiterteam

Leiter:	Yves Burch	Mobile:	076 331 15 99
	Peter Waser	Mobile:	079 530 99 79
	Rita Fassbind	P.Tel:	041 360 03 69
		Mobile:	079 746 01 25