



Jugi LR Ebikon Trainingsprogramm April, Mai, Juni 2018

Mi.	04. April	Ferien
Di.	10.	Vereinslauf Rotsee
Mi.	11.	Ferien
Sa.	14.	Rotseelauf
Mi.	18.	Ausdauer Mittel bis Schnell
Mi.	25.	Schnelligkeit und langsamer Dauerlauf
Sa.	28.	Luzerner Stadtlauf

Mi.	02. Mai	Kraft, Schnelligkeit, Laufschule
Mi.	09.	Ausdauer, Fahrtspiel
Sa.	12.	Sempacherseelauf
Mi.	16.	Ausdauer Langsam
Mi.	23.	Kraft, Schnelligkeit, Laufschule
Mi.	30.	Ausdauer Mittel und Spiel

Sa.	02. Juni	Baldeggerseelauf
Mi.	06.	Ausdauer Langsam
Mi.	13.	Lauftechnik, Schnelligkeit, Kraft
Sa.	16.	Grillplausch
Mi.	20.	Ausdauer Mittel bis Schnell
Mi.	27.	Ausdauer Mittel
Sa.	30.	Hellebardenlauf

(Während Osterferien kein Training)

(Während Sommerferien kein Training, Training mit Erwachsenen)

Leiter: Yves Burch

Tel.: 076 331 15 99

Jeweils am Mittwoch von 18.45Uhr bis 20.15Uhr. Beginn immer im Risch in Ebikon