



## Läuferriege Ebikon Jugend (ab 10 Jahren) Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch) Oktober, November, Dezember 2020

Mo	12. <b>Oktober</b>	Spiel & Spass, Schnelligkeit
Mi	14.	Ausdauer mittel
Mo	19.	Spiel & Spass, Kraft
Mi	21.	Ausdauer langsam (20' ohne Unterbruch)
Mo	26.	Spiel & Spass, Ausdauer (Draussen, da keine Halle zur Verfügung!)
Mi	28.	Ausdauer langsam, Lauftechnik
Mo	2. <b>November</b>	Spiel & Spass, Gleichgewicht
Mi	4.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Mo	9.	Spiel & Spass, Reaktion
Mi	11.	Ausdauer langsam (20' ohne Unterbruch)
Mo	16.	Spiel & Spass, Beweglichkeit
Mi	18.	Ausdauer mittel
Mo	23.	Spiel & Spass, Schnelligkeit
Mi	25.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
<b>Sa</b>	<b>28. November</b>	<b>Provisorisch Winteranlass (oder 12. Dezember)</b>
Mo	30.	Spiel & Spass, Kraft
Mi	2. <b>Dezember</b>	Ausdauer mittel
Mo	7.	Spiel & Spass, Gleichgewicht
Mi	9.	Ausdauer langsam
<b>Sa</b>	<b>12. Dezember</b>	<b>Provisorisch Winteranlass (oder 28. November)</b>
Mo	14.	Spiel & Spass
Mi	16.	Jahresabschluss, Spezialtraining, Infos folgen
Mo	21.	Schulferien (Kein Training, selbständiges Training)
Mi	23.	Schulferien (Kein Training, selbständiges Training)
Mo	28.	Schulferien (Kein Training, selbständiges Training)
Mi	30.	Schulferien (Kein Training, selbständiges Training)

	<b>Allgemeines Trainingsprogramm:</b>	<b>von – bis:</b>
Montag	Polysportives Training Jugend ab 10 Jahren Wydenhofschulhaus Ebikon  Hauptleiter: Erik Arnold	18.30 – 20.00 Uhr
Mittwoch	Lauftraining ab 10 Jahren Treffpunkt: Spielplatz Risch  Hauptleiter: Erik Arnold (Yves ist verletzt)	18.45 – 20.00 Uhr
Leiterteam Jugend	Erik Arnold    Tel: 077 458 62 00 Yves Burch    Tel: 076 331 15 99 Julia Schubert    Tel: 078 885 46 73	
Wettkämpfe	Anmeldungen für Läufe beim jeweiligen Leiter	
Infos Training Kids (jünger als 10 J.) auf <a href="http://www.lre.ch">www.lre.ch</a>		