



Läuferriege Ebikon Jugend (ab 10 Jahren) Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch) April, Mai, Juni, Juli 2021

Mo	5. April	Schulferien (Kein Training, selbständiges Training)
Mi	7.	Intervall
Mo	12.	Kraft
Mi	14.	Reaktion
Sa	17.	Rotseelauf – ABGESAGT!
Mo	19.	Schnelligkeit
Mi	21.	Ausdauer langsam (20' ohne Unterbruch)
Mo	26.	Beweglichkeit
Mi	28.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
So	2. Mai	Sempacherseelauf Sursee – ABGESAGT!
Mo	3.	Kraft
Mi	5.	Ausdauer mittel
Mo	10.	Schnelligkeit
Mi	12.	Ausdauer schnell
Mo	17.	Kraft
Mi	19.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Mo	24.	Pfingstmontag (Training nach Bedarf!)
Mi	26.	Tempogefühl Teil 1
Sa	29.	Wanderung zur Burg «Kastelen»
Mo	31.	Reaktion
Mi	2. Juni	Tempogefühl Teil 2
Sa	5.	Baldeggerseelauf Hitzkirch – ABGESAGT!
Mo	7.	Schnelligkeit
Mi	9.	Ausdauer langsam (20' ohne Unterbruch)
Mo	14.	Beweglichkeit
Mi	16.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Sa	19.	Seilpark Pilatus
Mo	21.	Kraft
Mi	23.	Ausdauer schnell
Sa	16.	Seilpark Pilatus (Verschiebedatum)
Mo	28.	Schnelligkeit
Mi	30.	Ausdauer mittel
Sa	3. Juli	Hellebardenlauf Sempach
Mo	5.	Spiel & Spass
Mi	7.	Spiel & Spass
	12. Juli – 22. August	Schulferien (Kein Training, selbständiges Training)

	Allgemeines Trainingsprogramm:	von – bis:
Montag	Polysportives Training Jugend ab 10 Jahren Treffpunkt: Wydenhofschulhaus Ebikon Training findet bis auf Weiteres draussen statt! Leiter: Julia Schubert & Erik Arnold (Verantwortung)	18.30 – 20.00 Uhr
Mittwoch	Lauftraining ab 10 Jahren Treffpunkt: Spielplatz Risch Leiter: Yves Burch & Erik Arnold (Verantwortung)	18.45 – 20.15 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 www.lre.ch		