



## Läuferriege Ebikon Jugend (ab 10 Jahren) Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch) August und September 2021

Mo	23. <b>August</b>	Schnelligkeit
Mi	25.	Intervall
Mo	30.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Mi	1. <b>September</b>	Ausdauer schnell
Mo	6.	Reaktion
Mi	8.	Ausdauer langsam (20' ohne Unterbruch)
<b>Sa</b>	<b>11.</b>	<b>Ämmelauf Littau</b>
<b>So</b>	<b>12.</b>	<b>Luzerner Stadtlauf</b>
Mo	13.	Schnelligkeit
Mi	15.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
<b>So</b>	<b>19.</b>	<b>Vereinslauf mit Picknick in Buchrain</b>
Mo	20.	Kraft
Mi	22.	Ausdauer mittel
<b>Sa</b>	<b>25.</b>	<b>Willisauer Lauf</b>
Mo	27.	Reaktion
Mi	29.	Spiel & Spass
Mo	4. <b>Oktober</b>	Schulferien (Training nach Bedarf)
Mi	6.	Schulferien (Training nach Bedarf)
Mo	11.	Schulferien (Training nach Bedarf)
Mi	13.	Schulferien (Training nach Bedarf)

	<b>Allgemeines Trainingsprogramm:</b>	<b>von – bis:</b>
Montag	Polysportives Training Jugend ab 10 Jahren Treffpunkt: Wydenhofsulhaus Ebikon <b>Training findet bis auf Weiteres draussen statt!</b>  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 <a href="http://www.lre.ch">www.lre.ch</a>		