



Läuferriege Ebikon Jugend (ab 10 Jahren) Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch) Oktober, November, Dezember 2021

Mo	18. Oktober	Schnelligkeit
Mi	20.	Ausdauer mittel
Mo	25.	Kraft
Mi	27.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Mo	1. November	Allerheiligen, kein Training
Mi	3.	Ausdauer langsam (20' ohne Unterbruch)
Mo	8.	Schnelligkeit (Keine Halle zur Verfügung, findet draussen statt!)
Mi	10.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Mo	15.	Intervall
Mi	17.	Ausdauer langsam (20' ohne Unterbruch)
Mo	22.	Kraft
Mi	24.	Ausdauer schnell
Mo	29.	Reaktion
Mi	1. Dezember	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Sa	4.	Weihnachtsanlass
Mo	6.	Schnelligkeit
Mi	8.	Maria Empfängnis, kein Training
Mo	13.	Spiel & Spass
Mi	15.	Waldweihnachten
Mo	20.	Schulferien (Training nach Bedarf)
Mi	22.	Schulferien (Training nach Bedarf)
Mo	27.	Schulferien (Training nach Bedarf)
Mi	29.	Schulferien (Training nach Bedarf)

	Allgemeines Trainingsprogramm:	von – bis:
Montag	Polysportives Training Jugend ab 10 Jahren Wydenhofschulhaus Ebikon (Hallentraining) Hallenturnschuhe mitnehmen! 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 – 20.00 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 www.lre.ch		