



Jugi LR Ebikon Trainingsprogramm April, Mai, Juni 2022

Mo.	04. April	Ausdauer, Fahrtspiel
Mi.	06.	Kraft, Schnelligkeit, Laufschule
Sa.	09.	Rotseelauf (Dieses Jahr nur für Erwachsene)
Mo.	11.	Ausdauer Mittel
Mi.	13.	Ausdauer Langsam & Spiel
Mo.	18.	Ferien
Mi.	20.	Ferien
Mo.	25.	Ferien
Mi.	27.	Ferien
Sa	30.	Luzerner Stadtlauf

Mo.	02. Mai	Kraft, Schnelligkeit, Laufschule
Mi.	04.	Ausdauer Langsam
Sa.	07.	Sempacherseelauf
Mo.	09.	Ausdauer, Fahrtspiel
Mi.	11.	Ausdauer Langsam
Mo.	16.	Kraft, Schnelligkeit, Laufschule
Mi.	18.	Ausdauer Schnell
Mo.	23.	Ausdauer Mittel
Mi.	25.	Ausdauer, Fahrtspiel
Mo.	30.	Kraft, Schnelligkeit, Laufschule

Mi.	01. Juni	Ausdauer Langsam
Sa.	04.	Baldeggerseelauf
Mo.	06.	Pfingstmontag (Kein Training)
Mi.	08.	Ausdauer Langsam
Mo.	13.	Ausdauer Mittel bis Schnell
Mi.	15.	Spiel und Spass
Mo.	20.	Ausdauer, Fahrtspiel
Mi.	22.	Ausdauer Langsam
Mo.	27.	Kraft, Schnelligkeit, Laufschule
Mi.	29.	Ausdauer, Fahrtspiel

(Während Osterferien kein Training)

Leiter (Mittwoch): Yves Burch

Tel.: 076 331 15 99

Leiterin (Montag): Julia Schubert

Tel.: 078 885 46 73

Jeweils am Montag von 18:30Uhr bis 20:00Uhr.

Jeweils am Mittwoch von 18.45Uhr bis 20.15Uhr.