



Läuferriege Ebikon Jugend (ab 10 Jahren) Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch) Oktober, November, Dezember 2022

Sa	15. Oktober	Hallwilerseelauf in Beinwil am See
Mo	17.	Reaktion
Mi	19.	Ausdauer mittel
Mo	24.	Kraft
Mi	26.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Mo	31.	Schnelligkeit
Mi	2. November	Ausdauer langsam (20' ohne Unterbruch)
Mo	7.	Kraft
Mi	9.	Ausdauer mittel
Sa	12.	Ausflug in die Kletterhalle Pilatus Indoor Root D4 (separate Infos)
Mo	14.	Schnelligkeit
Mi	16.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Mo	21.	Reaktion
Mi	23.	Ausdauer schnell
Mo	28.	Kraft
Mi	30.	Ausdauer langsam (20' ohne Unterbruch)
Mo	5. Dezember	Schnelligkeit
Mi	7.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Mo	12.	Kraft
Mi	14.	Ausdauer mittel
Mo	19.	Spiel & Spass
Mi	21.	Waldweihnachten (leicht angepasste Trainingszeiten)
Mo	26.	Schulferien (kein Training)
Mi	28.	Schulferien (kein Training)
Mo	2. Januar	Schulferien (kein Training)
Mi	4.	Schulferien (kein Training)

	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: Erik Arnold & Yves Burch (Verantwortung)	18.45 – 20.00 Uhr
Leiterteam Jugend	Yves Burch Tel: 076 331 15 99 Julia Schubert Tel: 078 885 46 73 Erik Arnold Tel: 077 458 62 00 Bei Fragen, Feedback, Anregungen etc. stehen wir euch gerne zur Verfügung.	
An-/Abmeldung	Die An-/Abmeldung für Trainings läuft über die kostenlose App «Spielerplus». (Link zu unserer Gruppe erhält ihr von den Leitern) Eine An-/Abmeldung ist für jedes Training bis spätestens am Trainingstag um 12 Uhr erforderlich. So können wir besser vorausplanen und darauf reagieren.	
Wettkämpfe	Anmeldungen für Läufe beim jeweiligen Leiter	
Infos Training Kids (jünger als 10 J.) auf www.lre.ch		