



Läuferriege Ebikon Jugend (ab 10 Jahren) Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch) Januar, Februar, März, April 2023

Mo	9. Januar	Reaktion
Mi	11.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Mo	16.	Kraft
Mi	18.	Ausdauer langsam (20' ohne Unterbruch)
Mo	23.	Schnelligkeit
Mi	25.	Ausdauer mittel
Mo	30.	Kraft
Mi	1. Februar	Ausdauer mittel
Mo	6.	Schnelligkeit
Mi	8.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Sa	11.	Lozärner Cross, Allmend Luzern
Mo	13.	Schulferien, Training nach Bedarf oder selbständiges Training
Mi	15.	Schulferien, Training nach Bedarf oder selbständiges Training
Mo	20.	Schulferien, Training nach Bedarf oder selbständiges Training
Mi	22.	Schulferien, Training nach Bedarf oder selbständiges Training
Mo	27.	Schnelligkeit
Mi	1. März	Ausdauer mittel
Mo	6.	Kraft
Mi	8.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Mo	13.	GV LRE Jugi (separate Einladung folgt)
Mi	15.	Ausdauer mittel
Mo	20.	Schnelligkeit
Mi	22.	Ausdauer schnell
Mo	27.	Reaktion
Mi	29.	Schnelligkeit, Kraft, Lauftechnik
Sa	1. April	Rotseelauf Ebikon (Wettkampf + helfen)
Mo	3.	Spiel & Spass
Mi	5.	Spiel & Spass + Fototermin (separate Infos folgen)
	10.-23. April	Schulferien, Training nach Bedarf oder selbständiges 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 (ab 29.3. bis 20.15 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.	
Wettkämpfe	Anmeldungen für Läufe beim jeweiligen Leiter	
Infos Training Kids (jünger als 10 J.) auf www.lre.ch		