



Läuferriege Ebikon Jugend (ab 10 Jahren)

Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch)

April, Mai, Juni, Juli 2024

Mi	1. Mai	Vorbereitung Sempacherseelauf
Sa	4.	Sempacherseelauf, Sursee
Mo	6.	Beweglichkeit
Mi	8.	Goln Etappe in Ebikon (Mall of Switzerland)
Mo	13.	Wenn draussen: Stafette, wenn drinnen: Reaktion, Schnelligkeit
Mi	15.	12 Minuten-Lauf (Leistungen aufnehmen)
Mo	20.	Kein Training, Pfingstmontag
Mi	22.	Dauerlauf schnell
Mo	27.	Kraft
Mi	29.	Intervalle (auf Baldeggerseelauf abgestimmt)
Mo	3. Juni	Wenn draussen: lockerer Dauerlauf, wenn drinnen: Beweglichkeit
Mi	5.	Vorbereitung Baldeggerseelauf
Sa	8.	Baldeggerseelauf, Hitzkirch
Mo	10.	Wenn draussen: intensive Stafette, wenn drinnen: Reaktion, Schnelligkeit
Mi	12.	Lauftechnik, Kraft
Sa	15.	Sommerevent (seperate Infos folgen)
Mo	17.	Beweglichkeit, Rumpfkraft
Mi	19.	Hügelsprints
Mo	24.	Wenn draussen: Stafette, wenn drinnen: Reaktion, Schnelligkeit
Mi	26.	12 Minutenlauf (Leistungen vergleichen)
Sa+So	29./30.	Jugi-Weekend, Engelberg (Neuer Ort!)
Mo	1. Juli	Spiel & Spass
Mi	3.	Spiel & Spass
	8. Juli – 18. August	Schulferien (selbständiges Training)

	Allgemeines Trainingsprogramm:	von – bis:
Montag	Polysportives Training Jugend ab 10 Jahren Treffpunkt: Wydenhofschulhaus Ebikon Leiter: Erik Arnold	18.30 – 20.00 Uhr
Mittwoch	Lauftraining Jugend ab 10 Jahren Treffpunkt: Spielplatz Risch Leiter: Yves Burch	18.45 – 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 Jael Arnold Tel: 078 955 88 06 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		