



Läuferriege Ebikon Jugend (ab 10 Jahren) Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch), November, Dezember 2024

Mo	4. November	Reaktion und Schnelligkeit
Mi	6.	Ausdauer Langsam
Mo	11.	Koordination und Gleichgewicht
Mi	13.	Ausdauer Mittel
Mo	18.	Kraft (Fokus Rumpf)
Mi	20.	Ausdauer Schnell
So	24.	Ausflug in die Adventure Arena in Emmen (separate Einladung)
Mo	25.	Kraft (Fokus Beine)
Mi	27.	Ausdauer Langsam

Mo	2. Dezember	Reaktion und Schnelligkeit
Mi	4.	Ausdauer Mittel
Mo	9.	Beweglichkeit und Koordination
Mi	11.	Ausdauer Schnell
Mo	16.	Spiel & Spass
Mi	18.	Waldweihnachten (leicht angepasste Trainingszeiten)

23. Dezember – 5. Januar Schulferien (selbständiges Training)

	Allgemeines Trainingsprogramm:	von – bis:
Montag	Polysportives Training Jugend ab 10 Jahren Wydenhofschulhaus Ebikon (Hallentraining) Hallenturnschuhe mitnehmen! Leiter: Erik Arnold & Jael Arnold	18.30 – 20.00 Uhr
Mittwoch	Lauftraining Jugend ab 10 Jahren Treffpunkt: Spielplatz Risch Leiter: Yves Burch, Erik Arnold & Jannes Nowusch	18.45 – 20.00 Uhr
Samstag	Crosstraining als Stützpunkttraining Treffpunkt: Materialraum LRE im Risch Leiter: Melanie Kunz (TV Reussbühl LA), Jannes Nowusch & Finn Wüst	9.45 – 11.15 Uhr (ab 2. November)
Leiterteam	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		