



Läuferriege Ebikon Jugend (ab 10 Jahren) Wettkampf- und Trainingsprogramm (www.lre.ch) Januar, Februar 2025

Mo	6. Januar	Lauftechnik
Mi	8.	Kraft & Ausdauer mittel
Mo	13.	Schnelligkeit
Mi	15.	Reaktion & Ausdauer schnell
Mo	20.	Kraft
Mi	22.	Schnelligkeit & Ausdauer langsam
Mo	27.	Lauftechnik
Mi	29.	Kraft & Ausdauer mittel
Mo	3. Februar	Schnelligkeit
Mi	5.	Reaktion & Ausdauer schnell
Mo	10.	Spiel & Spass
Mi	12.	Schnelligkeit & Ausdauer langsam
Sa	15.	Cross Luzern
Mo	17.	GV LRE Jugi (Infos folgen)
Mi	19.	Kraft & Ausdauer mittel

24. Februar – 9. März 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 (bis x. März)
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		