


Leichtathletik Klub Zug / Trainingsplan Sommer 2018 (ab 30. April) / Leichtathletik Stadion Herti Allmend

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
18.15 – 20.00 Uhr	18.15 – 20.00 Uhr	17.00 – 18.30 Uhr	18.15 – 20.00 Uhr	10.00 – 13.00 Uhr
Nachwuchs U14 (Jrg. 2005/2006) Leitung: Lisa Weiss François Borner Barbara Matter	Zuger Laufftreff Leitung: diverse Leiter in verschiedenen Gruppen	Nachwuchs U10 (Jrg. 2009/2010) Leitung: Sabrina Heller Nina Gilg	Nachwuchs U14 (Jrg. 2005/2006) Leitung: Michel Gisler Ivo Müller	Trainings nach Ansage
18.15 – 20.00 Uhr	 LEICHTATHLETIK KLUB ZUG	17.00 – 18.30 Uhr	18.15 – 20.00 Uhr	LKZ / ILV - Wettkämpfe
Nachwuchs U16 (Jrg. 2003/2004) Leitung: Ruedi Born Urs Henggeler		Nachwuchs U12 (Jrg. 2007/2008) Leitung: Laura Condrau Anke Leekens Safras Mohamed Rawfal	Nachwuchs U16 (Jrg. 2003/2004) Leitung: Corina Baumgartner	05.05.: LKZ Frühjahrsmeeting 23.05.: ILV Staffel- meisterschaften, Zug 26./27.05.: ILV Event, Luzern 02./03.06.: SVM, Hochdorf 23./24.06.: Regionen- meisterschaften, MuttENZ 06.07.: LKZ Stabmeeting Nachwuchs
18.15 – 20.00 Uhr		16.15 – 17.45 Uhr	18.15 – 20.00 Uhr	14./15.09: LKZ Bettagsmeeting
Mittel- / Langstrecken (ab Jrg. 2002) Leitung: Michael Küng		Stabhochsprung (U14/U16) Leitung: Michael Hutter	Mittel- / Langstrecken (ab Jrg. 2002) Leitung: Michael Küng	Kontaktpersonen
18.15 – 20.00 Uhr		17.45 – 20.00 Uhr	18.15 – 20.00 Uhr	U10: Sabrina Heller 076 510 02 23 U12: Laura Condrau 079 561 61 88 U14: Michel Gisler 079 389 79 89 U16: Corina Baumgartner 076 469 89 04 U18 / Sprung / Hürden: Jürg Meile 079 435 54 62 Wurf: Sabrina Sidler 076 446 96 37 Mittel- / Langstrecken: Michael Küng 079 749 02 56 Stab: Michael Hutter 079 641 29 35
Sprint / Hürden (ab Jrg. 2002) Leitung: Jürg Meile	Stabhochsprung (U18 und älter) Leitung: Michael Hutter	Sprint / Sprung / Wurf (ab Jrg. 2002) Leitung: Jürg Meile Sabrina Sidler		
	18.15 – 20.00 Uhr			
	Wurf (teils am Dienstag) Leitung: Barbara Matter			