




Leichtathletik Klub Zug - Trainingsplan Winter 2019 / 2020 (ab 21. Oktober 2019)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 1	18.15 – 19.30 Uhr LA Anlage Herti	16.30 – 18.00 Uhr Stadthalle	18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 1	10.00 – 13.00 Uhr
Nachwuchs W&M U14 (Jrg. 2007/2008) Leitung: Anke Leekens, Victoria Zürcher	Kraft W&M U18 & älter (Jrg. ab 2004) Leitung: Martin Fellmann	Nachwuchs W&M U10 (Jrg. 2011/2012) Leitung: Sabrina Heller, Nina Gilg	Nachwuchs W&M U14 (Jrg. 2007/2008) Leitung: Jürg Meile, Deborah Wengi	Trainings nach Ansaage
18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 2	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	16.30 – 18.00 Uhr Stadthalle	18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 2	Kontaktpersonen
Nachwuchs W&M U16 (Jrg. 2005/2006) Leitung: Ruedi Born, Elina Magaldi	Mittel- / Langstrecken Leitung: Peter Rischl	Nachwuchs W&M U12 (Jrg. 2009/2010) Leitung: Laura Condrau, Safras Mohamed Rawfal, Zahra Merchant	Nachwuchs W&M U16 (Jrg. 2005/2006) Leitung: Corina Baumgartner, Ramon Betschart	U10 Sabrina Heller 076 510 02 23
19.00 – 20.30 Uhr Loreto Halle 2	18.15 – 20.15 Uhr LA Anlage Herti	18.30 – 20.15 Uhr LA Anlage Herti	19.15 – 21.00 Uhr Loreto Halle 1	U12 Laura Condrau 079 561 61 88
Sprint & Sprung W&M U18 & älter (Jrg. ab 2004) Leitung: Tobias Furer	Zuger Laufftreff / Walking Leitung: Adrian Baumgartner Infos unter: www.zugerlaufftreff.ch	Sprint / Hürden W&M U18 & älter (Jrg. ab 2004) Leitung: Fabio Müller, Petra Reber	Athletik W&M U18 & älter (Jrg. ab 2004) Leitung: Jürg Meile Urs Henggeler	U14 Anke Leekens 076 494 36 68
20.30 – 21.45 Uhr Loreto Halle 2		18.00 – 19.30 Uhr LA Anlage Herti		U16 Corina Baumgartner 076 469 89 04
Stabilität & Kondition Leitung: Stefan Meier	 LEICHTATHLETIK KLUB ZUG	Wurf Leitung: Andreas Brunnschweiler		U18 & älter / Sprint / Sprung / Hürden Jürg Meile 079 435 54 62
				Mittel- / Langstrecken Florin Ayer 079 766 52 78 Peter Rischl 079 684 13 88
				Wurf Andreas Brunnschweiler 041 711 19 14