



LEICHTATHLETIK KLUB ZUG – Trainingsplan Sommer 2023 (gültig ab 1. Mai 2023)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	17.30 – 19.00 Uhr LA Anlage Herti	17.00 – 18.30 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	17.30 – 19.00 Uhr LA Anlage Herti	10.00 – 13.00 Uhr	Ganzer Tag
U14 (Jrg. 2010 / 2011) Coach: Anke, Leekens, Deborah Wengi	Stab (Anfänger) Coach: Mike Hutter	U8 (Jrg. 2016) Coach: Annic Honegger	U14 (Jrg. 2010 / 2011) Coach: Viviane Gloor, Fabienne Tiefenauer	U12 (Jrg. 2012 / 2013) Coach: Monika Letter, Ivo Müller	Allgemein Trainings nach Ansage	Trainingsfrei
18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.30 – 20.30 Uhr LA Anlage Herti	17.00 – 18.30 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti		
U16 (Jrg. 2008 / 2009) Coach: Marvin Bonani, Constantin Kannewischer	Stab (Fortgeschrittene) Coach: Mike Hutter	U10 (Jrg. 2014 / 2015) Coach: Victoria Zürcher, Lars Arnet, Estelle Schmid, Luisa Andermatt	U16 (Jrg. 2008 / 2009) Coach: Corina Baumgartner, Ramon Betschart, Ruedi Born	Mittel- / Langstrecken Leiter: Peter Rischl		
18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	17.00 – 18.30 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	<p align="center">Wettkämpfe Vereinsjahr 2023</p> <p>06.05.2023 Zuger Frühjahrsmeeting 08.07.2023 Zuger Stabmeeting 16.09.2023 34. Bettagsmeeting</p> <p>Mehr Informationen unter: https://www.lkz.ch/events/meetings/</p>		
Sprint / Hürden & Sprung U18+ (ab Jrg. 2007) Coach: Tobias Furer, Jürg Meile, Elina Magaldi	Kugel / Diskus Coach: Barbara Matter, Andreas Brunnschweiler	U12 (Jrg. 2012 / 2013) Coach: Monika Letter, Mia Knobel, Stacy Hess, Sibylle Schranz	Sprint & Sprung U18+ (ab Jrg. 2007) Coach: Fabio Müller, Jürg Meile			
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.00 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti			
	Mittel- / Langstrecken Coach: Peter Rischl	Sprint / Hürden U16+ (ab Jrg. 2009) Coach: Urs Henggeler	Stab (Fortgeschrittene) Coach: Mike Hutter			
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti				
	Zuger Lauftreff / Walking Coach: Adrian Baumgartner	Speer Coach: Barbara Matter, Andreas Brunnschweiler				

Kontakte / Koordination

Nachwuchs U8 / U10 / U12 Monika Letter, 079 685 71 79	Nachwuchs U14 Anke Leekens, 076 494 36 68	Nachwuchs U16 Corina Baumgartner, 076 469 89 04	Nachwuchs U18 Elina Magaldi, 076 701 00 98	Stabhochsprung Mike Hutter, 079 641 29 35
Sprint Urs Henggeler, 079 391 51 39	Hürden Tobias Furer, 078 836 87 67	Wurf Barbara Matter, 079 629 04 32	Mittel- / Langstrecken Peter Rischl, 079 684 13 88	Weit / Hoch Jürg Meile, 079 435 54 62