



LEICHTATHLETIK KLUB ZUG – Trainingsplan Sommer 2025 (gültig ab 28. April 2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.00 – 19.45 Uhr LA Anlage Herti	17.30 – 20.30 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 LA Anlage Herti	Ganzer Tag
U14 (Jrg. 2012 / 2013) Coach: Monika Letter, Deborah Wengi, Gian Andermatt	Stab Allgemein Coach: Mike Hutter	U8 (Jrg. 2018) Coach: Annic Honegger / Catrina Gross	U14 (Jrg. 2012 / 2013) Coach: Monika Letter, Gian Andermatt	U12 (Jrg. 2014 / 2015) Coach: Mia Knobel, Stacy Hess	Allgemein Trainings nach Ansage	Trainingsfrei
18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	17.00 – 18.30 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti			
U16 (Jrg. 2010 / 2011) Coach: Corina Baumgartner, Marvin Bonani	Mittel- / Langstrecken Coach: Peter Rischl	U10 (Jrg. 2016 / 2017) Coach: Estelle Schmid, S. Blättler, L. Rogenmoser, A. Stalder, R. Barentsen	U16 (Jrg. 2010 / 2011) Coach: Ramon Betschart / Florin Ayer			
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	Termine Saison 2024/25 03.05.2025 Zuger Frühjahrsmeeting 05.07.2025 Zuger Stabmeeting 02.-08.08.2025 Trainingslager St. Moritz 20.09.2025 Bettagsmeeting Mehr Informationen unter: https://www.lkz.ch/events/meetings/		
Sprint / Hürden / Hoch U18+ (ab Jrg. 2009) Coach: Tobias Furer, Jürg Meile, Fabio Müller	Kugel / Diskus Coach: Barbara Matter	U12 (Jrg. 2014 / 2015) Coach: Monika Letter, S. Schranz, Alina Köppel, F. Staubli, N. Bitterlin	Sprint & Weitsprung U18+ (ab Jrg. 2009) Coach: Fabio Müller, Jürg Meile, Elina Magaldi			
18.15 – 20.15 Uhr LA Anlage Herti		18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti				
Stab fortgeschritten Coach: Mike Hutter		Sprint U16+ (ab Jrg. 2009) Coach: Urs Henggeler, Jan Mühlethaler				
		18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti				
		Speer Coach: Barbara Matter				
		18.15 – 20.15 Uhr LA Anlage Herti				
		Stab fortgeschritten Coach: Mike Hutter				

Kontakte / Koordination

Nachwuchs U10 Monika Letter, u10@lkz.ch	Nachwuchs U12 Monika Letter, u12@lkz.ch	Nachwuchs U14 Anke Leekens, 076 494 36 68	Nachwuchs U16 Corina Baumgartner, 076 469 89 04	Sprint / Hürden Urs Henggeler, 079 391 51 39 Tobias Furer, 079 836 87 67
Stabhochsprung Mike Hutter, 079 641 29 35	Weit / Hoch Jürg Meile, 079 435 54 62	Wurf Barbara Matter, 079 629 04 32	Mittel- / Langstrecken Peter Rischl, 079 684 13 88	Langsprint / Langhürden Elina Magaldi, 076 701 00 98