


Leichtathletik Klub Zug / Trainingsplan Winter 2018 / 2019 (ab 22. Oktober)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 1	18.15 – 19.30 Uhr LA-Anlage Herti	16.45 – 18.15 Uhr Stadthalle	18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 1	Ort und Zeit nach Absprache
Nachwuchs W&M U14 (Jrg. 2006/2007) Leitung: Michel Gisler, Anke Leekens, Jürg Meile	Kraft W&M U18 & älter (Jrg. ab 2003) Leitung: Fabio Müller	Nachwuchs W&M U10 (Jrg. 2010/2011) Leitung: Sabrina Heller, Nina Gilg, Lena Dysli	Nachwuchs W&M U14 (Jrg. 2006/2007) Leitung: Petra Reber, Cyrill Arnet, Florin Ayer, Deborah Wengi	Kontakt Personen
18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 2	18.15 – 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	16.45 – 18.15 Uhr Stadthalle	18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 2	U10 Sabrina Heller 076 510 02 23
Nachwuchs W&M U16 (Jrg. 2004/2005) Leitung: Ruedi Born, Elina Magaldi	Zuger Laufftreff/ Walking Leitung: Adrian Baumgartner Infos unter: www.zugerlaufftreff.ch	Nachwuchs W&M U12 (Jrg. 2008/2009) Leitung: Laura Condrau, Safras Mohamed Rawfal, Zahra Merchant	Nachwuchs W&M U16 (Jrg. 2004/2005) Leitung: Corina Baumgartner, Ivo Müller	U12 Laura Condrau 079 561 61 88
19.00 – 20.30 Uhr Loreto Halle 2		18.30 – 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	19.00 – 21.00 Uhr Loreto Halle 1	U14 Michel Gisler 079 389 79 89
Lauf, Sprung, Athletik W&M U18 & älter (Jrg. ab 2003) Leitung: Urs Henggeler, Florin Ayer		16.30 – 18.00 Uhr Turnhalle Herti / LA-Anlage		U16 Corina Baumgartner 076 469 89 04
18.15 – 20.00 Uhr Stadthalle		19.30 – 21.30 Uhr Sihlhölzli Zürich		U18 & älter Jürg Meile 079 435 54 62
Sprint Aktive Auf Einladung Leitung: Tobias Furer	20.30 – 21.45 Uhr Loreto Halle 2	Lauf, Wurf, Athletik W&M U18 & älter (Jrg. ab 2003) Leitung: Jürg Meile, Florin Ayer	Sprint / Hürden Fabio Müller 078 947 02 80	
20.30 – 21.45 Uhr Loreto Halle 2	Stabilität & Kondition Leitung: Stefan Meier, François Borner	Wurf Leitung: Barbara Matter, Andreas Brunschweiler	Lauf Florin Ayer 079 766 52 78	
Stabilität & Kondition Leitung: Stefan Meier, François Borner		Stabhochsprung Leitung: Michael Hutter	Wurf Barbara Matter 079 629 04 32	
			Stab Michael Hutter 079 641 29 35	