




Leichtathletik Klub Zug - Trainingsplan Winter 2021 / 2022 (ab 18. Oktober 2021)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Kontakte / Koordination
18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 1	18.00 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	16.30 – 18.00 Uhr Stadhalle	18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 1	18.15 – 20.00 LA Anlage Herti	U10 / U12 Monika Letter 079 685 71 79 U14 Anke Leekens 076 494 36 68 U16 Corina Baumgartner 076 469 89 04 U18+ Weit / Hoch Jürg Meile 079 435 54 62 Sprint Urs Henggeler 079 391 51 39 Hürden Tobias Furer 078 836 87 67 Wurf Barbara Matter 079 629 04 32 Stab Mike Hutter 079 641 29 35 Mittel- / Langstrecken Peter Rischl 079 684 13 88 Fitnessstraining Ü20 Tobias Furer / Jürg Meile
U14 (Jrg. 2009 / 2010) Trainer: Anke Leekens Deborah Wengi	Stab (Anfänger) Trainer: Mike Hutter	U10 (Jrg. 2013 / 2014) Trainer: Monika Letter Ella Andermatt Lars Arnet	U14 (Jrg. 2009 / 2010) Trainer: Viviane Gloor Timon Fellmann	Mittel- / Langstrecken Leiter: Peter Rischl	
18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 2	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	16.30 – 18.00 Uhr Stadhalle	18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 2	Samstag	
U16 (Jrg. 2007 / 2008) Trainer: Elina Magaldi Ruedi Born Consti Kannewischer	Kraft U18+ (ab Jrg. 2006) Trainer: Elina Magaldi Tobias Furer	U12 (Jrg. 2011 / 2012) Trainer: Victoria Zürcher Safras Mohamed Rawfal Jan Mühlethaler	U16 (Jrg. 2007 / 2008) Trainer: Corina Baumgartner Ramon Betschart		
19.30 – 21.45 Uhr Loreto Halle 2	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	19.15 – 21.00 Uhr Loreto Halle 1	10.00 – 13.00 Uhr	
Sprint & Sprung U18+ (ab Jrg. 2006) Trainer: Tobias Furer	Mittel- / Langstrecken Trainer: Peter Rischl	Sprint / Hürden U16+ (ab Jrg. 2008) Trainer: Urs Henggeler	Athletik U18+ (ab Jrg. 2006) Trainer: Jürg Meile Fabio Müller	Trainings nach Ansage	
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.00 – 19.30 Uhr LA Anlage Herti	 LEICHTATHLETIK KLUB ZUG		
	Zuger Laufftreff / Walking Trainer: Adrian Baumgartner	Wurf Trainer: Barbara Matter Andreas Brunnschweiler			
	Zürich Sihlhölzli				
	Stab (Training auf Einladung) Trainer: Mike Hutter				
	20.00 – 21.30 Uhr Loreto Halle 2				
Spielend Fit (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) Fitnessstraining Ü20 ohne Lizenz					