



LEICHTATHLETIK KLUB ZUG – Trainingsplan Winter 2022/2023 (gültig ab 24. Oktober 2022)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|--|--|--|---|----------------------|
| 18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 1 | 17.30 – 19.30 Uhr LA Anlage Herti | 16.30 – 18.00 Uhr Stadthalle | 18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 1/2 | 18.00 – 19.30 Uhr Kanti Zug (Halle Nr. 5) | 10.00 – 13.00 Uhr | Ganzer Tag |
| U14 (Jrg. 2010 / 2011) Trainer: Deborah Wengi Jürg Meile | Stab (Anfänger) Trainer: Mike Hutter | U10 (Jrg. 2014 / 2015) Trainer: Victoria Zürcher, Lars Arnet | U14 (Jrg. 2010 / 2011) Trainer: Viviane Gloor, Fabienne Tiefenauer | U12 (Jrg. 2012 / 2013) Trainer: Monika Letter, Ivo Müller | Allgemein Trainings nach Ansage | Trainingsfrei |
| 18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle 2 | 17:30 – 20.00 Uhr Kraftraum (Fussballstadion) | 16.30 – 18.00 Uhr Stadthalle | 18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti | 18.15 – 20.00 LA Anlage Herti | | |
| U16 (Jrg. 2008 / 2009) Trainer: Marvin Bonani Ruedi Born, Constantin Kannewischer | Kraft U18+ (ab Jrg. 2007) Trainer: Christopher Williamson | U12 (Jrg. 2012 / 2013) Trainer: Monika Letter, Mia Knobel, Stacy Hess, Sibylle Schranz | U16 (Jrg. 2008 / 2009) Trainer: Corina Baumgartner, Ramon Betschart | Mittel- / Langstrecken Leiter: Peter Rischl | | |
| 19.30 – 21.30 Uhr Loreto Halle 2 | 18.00 – 19.30 Uhr LA Anlage Herti | 18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti | 19.15 – 21.30 Uhr Loreto Halle 1 | | | |
| Sprint & Sprung U18+ (ab Jrg. 2007) Trainer: Tobias Furer | Kugel / Diskus Trainer: Barbara Matter Andreas Brunnschweiler | Sprint / Hürden U16+ (ab Jrg. 2009) Trainer: Urs Henggeler | Athletik U18+ (ab Jrg. 2007) Trainer: Elina Magaldi, Fabio Müller, Urs Henggeler | | | |
| | 18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti | 18.15 – 19.45 Uhr LA Anlage Herti | | | | |
| | Mittel- / Langstrecken Trainer: Peter Rischl | Speer Trainer: Barbara Matter, Andreas Brunnschweiler | | | | |
| | 18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti | Zürich Sihlhölzli | | | | |
| | Zuger Laufftreff / Walking Trainer: Adrian Baumgartner | Stab (Training auf Einladung) Trainer: Mike Hutter | | | | |
| | | 20.00 – 21.30 Uhr Loreto Halle 2 | | | | |
| | | Allgemeine Athletik Fitnesstraining Ü20 ohne Lizenz | | | | |

Wettkämpfe Vereinsjahr 2023
 21.01.2023 UBS Kids Cup Team
 06.05.2023 Zuger Frühjahrsmeeting
 09.07.2023 Zuger Stabmeeting
 16.09.2023 34. Bettagsmeeting

Mehr Informationen unter:
<https://www.lkz.ch/events/meetings/>

Kontakte / Koordination

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Nachwuchs 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 |