



LEICHTATHLETIK KLUB ZUG – Trainingsplan Sommer 2024 (gültig ab 29. April 2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.00 – 19.45 Uhr LA Anlage Herti	17.30 – 19.15 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. 2011 / 2012) Coach: Monika Letter, Deborah Wengi	Stab (Gruppe B) Coach: Mike Hutter	U8 (Jrg. 2017) Coach: Annic Honegger / Alessandra Fellmann / Anke Leekens	U14 (Jrg. 2011 / 2012) Coach: Viviane Gloor, Anke Leekens, Fabienne Tiefenauer	U12 (Jrg. 2013 / 2014) Coach: Monika Letter, Ivo Müller	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. 2009 / 2010) Coach: Marvin Bonani, Constantin Kannevischer	Stab (Gruppe A) Coach: Mike Hutter	U10 (Jrg. 2015 / 2016) Coach: Lars Arnet, Estelle Schmid, Luisa Andermatt, Lina Gisler, Lena Schweiger	U16 (Jrg. 2009 / 2010) Coach: Corina Baumgartner, Ramon Betschart, Ruedi Born			
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 2024</p> <p>04.05.2024 Zuger Frühjahrsmeeting 06.07.2024 Zuger Stabmeeting 14.09.2024 34. Bettagsmeeting</p> <p>Mehr Informationen unter: https://www.lkz.ch/events/meetings/</p> <p>Zuger Laufftreff Dienstag 18.15 – 20.00 Uhr Treffpunkt: LA Anlage Zug mehr Informationen unter http://www.zugerlaufftreff.ch/</p>		
Sprint / Hürden / Sprung U18+ (ab Jrg. 2008) Coach: Tobias Furer, Jürg Meile, Elina Magaldi	Kugel / Diskus Coach: Barbara Matter	U12 (Jrg. 2013 / 2014) Coach: Monika Letter, Mia Knobel, Stacy Hess, Sibylle Schranz	Sprint & Sprung U18+ (ab Jrg. 2008) 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. 2010) Coach: Urs Henggeler	Stab (Gruppe A/B) auf Einladung Coach: Mike Hutter			
		18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti				
		Speer Coach: Barbara Matter				
		18.00 – 19.45 Uhr LA Anlage Herti				
		Stab (Gruppe C - Anfänger) Coach: Mike Hutter				

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