



LEICHTATHLETIK KLUB ZUG – Trainingsplan Winter 2023/24 (gültig ab 23. Oktober 2023)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle Nr. 1	17.30 – 19.00 Uhr LA Anlage Herti	16.30 – 18.00 Uhr Stadhalle Zug	18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle Nr. 1/2	18.00 – 19.30 Uhr Kanti Zug (Halle Nr. 5)	11.00 – 13.00 Uhr Loreto Halle Nr. 1/2	Ganzer Tag
U14 (Jrg. 2011 / 2012) Coach: Anke, Leekens, Deborah Wengi	Stab U14 (Jrg. 2011 / 2012) Coach: Mike Hutter	U10 (Jrg. 2015 / 2016) Coach: Lars Arnet, Estelle Schmid, Luisa Andermatt, Lina Gisler, Lena Schweiger	U14 (Jrg. 2011 / 2012) Coach: Viviane Gloor, Fabienne Tiefenauer	U12 (Jrg. 2013 / 2014) Coach: Monika Letter, Ivo Müller	Allgemein Trainings nach Ansage Coach: Jürg Meile	Trainingsfrei
18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	16.30 – 18.00 Uhr Stadhalle Zug	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 LA Anlage Herti		
U16 (Jrg. 2009 / 2010) Coach: Marvin Bonani, Constantin Kannewischer	Stab U16+ (ab Jrg. 2010) Coach: Mike Hutter	U12 (Jrg. 2013 / 2014) Coach: Monika Letter, Mia Knobel, Stacy Hess, Sibylle Schranz	U16 (Jrg. 2009 / 2010) Coach: Corina Baumgartner, Ramon Betschart, Ruedi Born	Mittel- / Langstrecken Leiter: Peter Rischl		
19.30 – 21.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2	17.30 – 20.00 Uhr LKZ-Kraftraum (Herti)	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	19.15 – 21.00 Uhr Loreto Halle Nr. 1	<p>Wettkämpfe Vereinsjahr 2023/24 25.11.2023 UBS Kids Cup Team 23.03.2024 Quer durch Zug</p> <p>Mehr Informationen unter: https://www.lkz.ch/events/meetings/</p>		
Sprint & Sprung U18+ (ab Jrg. 2008) Coach : Tobias Furer	Kraft U18+ (ab Jrg. 2008) Coach: Fabio Müller, Christopher Williamson	Sprint / Hürden U16+ (ab Jrg. 2010) Coach: Urs Henggeler	Athletik U18+ (ab Jrg. 2008) Coach: Elina Magaldi, Fabio Müller, Urs Henggeler			
	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti				
	Kugel / Diskus U16+ (ab Jrg. 2010) Coach: Barbara Matter	Speer U16+ (ab Jrg. 2010) Coach: Barbara Matter				
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	20.00 – 22.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2				
	Mittel- / Langstrecken Coach: Peter Rischl	Allgemeine Athletik Fitnessstraining Ü20 Coach: Stefan Meier				
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	19.15 – 22.00 Uhr Sihlhölzli, Zürich				
	Zuger Laufftreff / Walking www.zugerlaufftreff.ch	Stab (auf Einladung) Coach: Mike Hutter				

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