



## LEICHTATHLETIK KLUB ZUG – Trainingsplan Winter 2024/25 (gültig ab 21. Oktober 2024)

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
<b>U14 (Jrg. 2012 / 2013)</b> Coach: Anke Leekens, Deborah Wengi, Monika Letter	<b>Stab Gruppe C</b> Coach: Mike Hutter	<b>U10 (Jrg. 2016 / 2017)</b> Coach: Estelle Schmid, S. Blättler, L. Roggenmoser, L. Gisler, L. Schweiger	<b>U14 (Jrg. 2012 / 2013)</b> Coach: Monika Letter, Vanessa Truttmann, Gian Andermatt	<b>U12 (Jrg. 2014 / 2015)</b> Coach: Mia Knobel, Stacy Hess, Monika Letter	<b>Allgemein</b> Trainings nach Ansage Coach: Jürg Meile	<b>Trainingsfrei</b>
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	16.35 – 18.00 Uhr Stadhalle Zug – Halle 3		
<b>U16 (Jrg. 2010 / 2011)</b> Coach: Marvin Bonani	<b>Stab Gruppe B</b> Coach: Mike Hutter	<b>U12 (Jrg. 2014 / 2015)</b> Coach: Monika Letter, Sibylle Schranz, Alina Köppel, Fynn Staubli	<b>U16 (Jrg. 2010 / 2011)</b> Coach: Corina Baumgartner, Ramon Betschart, Ruedi Born	<b>Stab / Athletik</b> Coach: Mike Hutter		
19.30 – 21.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2	17.30 – 20.00 Uhr LKZ-Krafraum (Herti)	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	19.15 – 21.00 Uhr Loreto Halle Nr. 1	<b>Termine Saison 2024/25</b> 30.11.2024 UBS Kids Cup Team in Zug 05.04.2025 Quer durch Zug 03.05.2025 Zuger Frühjahrsmeeting 05.07.2025 Zuger Stabmeeting 02.-08.08.2025 Trainingslager St. Moritz 20.09.2025 Bettagsmeeting  Mehr Informationen unter: <a href="https://www.lkz.ch/events/meetings/">https://www.lkz.ch/events/meetings/</a>		
<b>Sprint &amp; Sprung U18+ (ab Jrg. 2009)</b> Coach : Tobias Furer	<b>Kraft U18+ (ab Jrg. 2009)</b> Coach: Fabio Müller	<b>Sprint / Hürden U16+ (ab Jrg. 2011)</b> Coach: Urs Henggeler, Jan Mühlethaler	<b>Athletik U18+ (ab Jrg. 2009)</b> Coach: Fabio Müller, Urs Henggeler			
	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti			
	<b>Kugel / Diskus U16+ (ab Jrg. 2011)</b> Coach: Barbara Matter	<b>Speer U16+ (ab Jrg. 2011)</b> Coach: Barbara Matter	<b>Mittel- / Langstrecken</b> Coach: Florin Ayer			
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	20.00 – 22.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2				
	<b>Mittel- / Langstrecken</b> Coach: Peter Rischl	<b>Allgemeine Athletik</b> Fitnesstraining Ü20 Coach: Stefan Meier				
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	19.00 – 21.45 Uhr Sihlhölzli, Zürich				
	<b>Zuger Laufftreff / Walking</b> <a href="http://www.zugerlaufftreff.ch">www.zugerlaufftreff.ch</a>	<b>Stab Gruppe A (auf Einladung)</b> Coach: Mike Hutter				

### Kontakte / Koordination

<b>Nachwuchs U10</b> Monika Letter, <a href="mailto:u10@lkz.ch">u10@lkz.ch</a>	<b>Nachwuchs U12</b> Monika Letter, <a href="mailto:u12@lkz.ch">u12@lkz.ch</a>	<b>Nachwuchs U14</b> Anke Leekens, 076 494 36 68	<b>Nachwuchs U16</b> Corina Baumgartner, 076 469 89 04	<b>Sprint</b> Urs Henggeler, 079 391 51 39
<b>Stabhochsprung</b> Mike Hutter, 079 641 29 35	<b>Hürden</b> Tobias Furer, 078 836 87 67	<b>Wurf</b> Barbara Matter, 079 629 04 32	<b>Mittel- / Langstrecken</b> Peter Rischl, 079 684 13 88	<b>Weit / Hoch</b> Jürg Meile, 079 435 54 62