

Trainingsplan LC Luzern Nachwuchs U10 (Jahrgang 2010 und jünger)

| Datum | Trainingsinhalt U10 |
|------------------------------|---|
| Montag, 6. Mai 2019 | Spiele |
| Montag, 13. Mai 2019 | weit springen/Ball |
| Montag, 20. Mai 2019 | laufen über Hindernisse/in die Höhe springen |
| Montag, 27. Mai 2019 | Stossen von Bällen/Reaktionsspiele |
| Montag, 3. Juni 2019 | Starten und Sprinten/weit springen |
| Montag, 10. Juni 2019 | Pfingstmontag – kein Training |
| Montag, 17. Juni 2019 | Wurfspiele/hoch springen |
| Montag, 24. Juni 2019 | Kein Training infolge Trainerweiterbildung |
| Montag, 1. Juli 2019 | Spiele |

Vom Montag, 08. Juli 2019 bis Freitag, 16. August 2019 sind Sommerferien → kein Training!

| Datum | Trainingsinhalt U10 |
|----------------------------|---------------------------------------|
| Montag, 19. August 2019 | Spiele |
| Montag, 26. August 2019 | Laufen über Hindernisse/weit springen |
| Montag, 2. September 2019 | Wurfspiele/sprinten |
| Montag, 9. September 2019 | Laufspiele/Ball |
| Montag, 16. September 2019 | Hürden/hoch springen |
| Montag, 23. September 2019 | Spiele |

Wir erwarten ein regelmässiges Erscheinen im Training. Wer einmal nicht kommen kann, meldet sich ab (siehe Trainerteam)!