

| Datum | U12 Gruppe 1 | U12 Gruppe 2 | U14 Gruppe 1 | U14 Gruppe 2 |
|-----------------------------|---|--|---|--|
| Montag, 22. August 2022 | 10min Einlaufen gemeinsam mit U14 4x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 10min Einlaufen gemeinsam mit U12 4x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Staffel | Kugelstossen Kugelführung am Hals | Staffel | Hochsprung Einsatz des Schwungbeins beim Absprung |
| Mittwoch, 24. August 2022 | Mille Gruyère Regionalfinal, Emmenbrücke | | | |
| Freitag, 26. August 2022 | 10min Einlaufen gemeinsam mit U14 4x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 10min Einlaufen gemeinsam mit U12 4x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Staffel | Speerwurf Arm- und Schulterhaltung | Staffel | Weitsprung Hüftstreckung beim Abstossen |
| Montag, 29. August 2022 | 10min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 10min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Sprint Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz - Sprintpyramiden 50-60-80-60-50 P: 2-3-4-3 min | Hochsprung Bogenspannung (mit anschliessender Landung auf den Schultern) | Ausdauer - Lauf ABC / Koordination - Rasenläufe (diagonal – schnell) | Kugelstossen Bogenspannung |
| Freitag, 2. September 2022 | 10min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 10min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Staffel | Weitsprung Aufrechte Körperposition beim Absprung und koordinierte Armarbeit | Staffel | Speerwurf Impulsschritt (langer Kreuzschritt) - Rhythmus-Schulung mit «jam-ta-tam» (1-2-3) mit Klatschen, Gehen, Laufen |
| Sonntag, 4. September 2022 | Grosses Meeting für die Kleinen, Basel | | | |
| Montag, 5. September 2022 | 12min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 12min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Hürden Möglichst flache Hürden-Überquerung | Speerwurf Arm- und Schulterhaltung | Start Reaktionsfähigkeit | Kugelstossen Eindrehen der Füße beim Angleiten |
| Freitag, 09. September 2022 | 12min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 12min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Start Reaktionsfähigkeit | Hochsprung Koordinierte Armarbeit, Orientierung nach oben | Hürden Vor Aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde | Weitsprung Aktives und hohes Schwungbein (Fuss vor Knie) |
| Samstag, 10. September 2022 | UBS Kids Cup Schweizerfinal (nur für qualifizierte) und Biathlon Stafette , Zürich | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|--|
| Montag, 12. September 2022 | 12min Einlaufen gemeinsam mit U14 6x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 12min Einlaufen gemeinsam mit U12 6x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Ausdauer - Lauf ABC / Koordination - Rasenläufe (diagonal – schnell) | Weitsprung Hüftstreckung beim Abstossen | Sprint Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz - Sprintpyramiden 60-80-100-80-60 P: 3-4-5-4 min | Hochsprung Koordinierte Armarbeit, Orientierung nach oben |
| Freitag, 16. September 2022 | 12min Einlaufen gemeinsam mit U14 6x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 12min Einlaufen gemeinsam mit U12 6x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Sprint Koordinierte und schnelle Armarbeit - Lauf ABC - Sprünge (Laufsprünge, Strecksprünge, Einbeinsprünge, ...) | Kugelstossen Eindrehen der Füße beim Angleiten | Ausdauer - Pyramidenläufe (1' Belastung – 1' joggen – 2' Belastung...) | Speerwurf Bogenspannung |
| Samstag, 17. September 2022 | Bettagsmeeting Zug (freiwillig) | | | |
| Samstag, 17. September 2022 | Swiss Athletics Sprint Schweizerfinal, Schaffhausen (nur für qualifizierte) | | | |
| Montag, 19. September 2022 | 15min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 15min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Start Kraftvolles Abstossen | Weitsprung Hüftstreckung beim Abstossen | Hürden Schneller Bodenkontakt auf den ersten Schritten | Kugelstossen Kugelführung am Hals |
| Freitag, 23. September 2022 | 15min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 15min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Hürden Hohe Knieführung beim ersten Schritt nach der Hürde | Speerwurf Impulsschritt (langer Kreuzschritt) - Rhythmus-Schulung mit «jam-ta-tam» (1-2-3) mit Klatschen, Gehen, Laufen | Start Schneller Bodenkontakt auf den ersten Schritten | Hochsprung Bogenspannung (mit anschliessender Landung auf den Schultern) |
| Samstag, 24. September 2022 | Mille Gruyère Schweizerfinal, Appenzell (nur für qualifizierte) | | | |
| Sonntag, 25. September 2022 | ILV Mehrkampf Hochdorf | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|--|
| Montag, 26. September 2022 | 15min Einlaufen gemeinsam mit U14 6x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 15min Einlaufen gemeinsam mit U12 6x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Sprint Hüftstreckung beim Abstossen | Hochsprung Bogenspannung (mit anschließender Landung auf den Schultern) | Sprint Koordinierte und schnelle Armarbeit - Lauf ABC - Sprünge (Laufsprünge, Strecksprünge, Einbeinsprünge, ...) | Weitsprung Aufrechte Körperposition beim Absprung und koordinierte Armarbeit |
| Freitag, 30. September 2022 | 15min Einlaufen gemeinsam mit U14 6x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | | 15min Einlaufen gemeinsam mit U12 6x Steigerungsläufe, Lauf ABC/Koordination | |
| | Spiel mit U14 | | Spiel mit U12 | |
| Herbstferien | | | | |

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

Trainerteam LC Luzern Nachwuchs

Team Montag

| | | |
|--------------------|-----------------|--|
| Ruedy Sigrist | P 078 952 32 62 | ruedy.sigrist@lcluzern.ch |
| Natalie Brönnimann | P 076 440 40 45 | natalie.broennimann@lcluzern.ch |
| Hans Stehr | P 079 768 21 22 | hans.stehr@lcluzern.ch |
| Melanie Bättig | P 078 820 61 27 | melanie.baettig@lcluzern.ch |
| Nathalie Bohner | P 077 408 77 55 | nathalie.bohner@lcluzern.ch |
| Aline Peer | P 078 666 63 80 | aline.peer@lcluzern.ch |

Team Freitag

| | | |
|-----------------|-----------------|--|
| Hans Stehr | P 079 768 21 22 | hans.stehr@lcluzern.ch |
| Jana Abel | P 078 841 04 43 | jana.abel@lcluzern.ch |
| Sokhna Fässler | P 076 211 25 01 | sokhna.faessler@lcluzern.ch |
| Ramona Teller | P 079 318 45 07 | ramona.teller@lcluzern.ch |
| Nathalie Bohner | P 077 408 77 55 | nathalie.bohner@lcluzern.ch |

Springer

| | | |
|----------------|-----------------|--|
| Rebecca Zopfi | P 079 820 91 53 | rebecca.zopfi@lcluzern.ch |
| Marina Cimenti | P 078 778 26 63 | marina.cimenti@lcluzern.ch |