

Datum	Disziplin 1	Disziplin 2	Trainer
Montag, 22. August 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	Staffel	Speer	
Mittwoch, 24. August 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden	Diskus	
Mittwoch, 24. August 2022	Mille Gruyère Regionalfinal, Emmenbrücke		
Freitag, 26. August 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi 2. Kay
	Staffel	Weitsprung	
Samstag / Sonntag, 27. + 28. August 2022	U16 und U18 Schweizermeisterschaft, Riehen		
Montag, 29. August 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	Staffel	Hochsprung	
Mittwoch, 31. August 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Staffel	Kugelstossen	
Freitag, 02. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi 2. Kay
	Start ab Block	Speer	
Montag, 05. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	Staffel	Diskus	
Mittwoch, 07. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden	Weitsprung	
Freitag, 09. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi 2. Kay
	Staffel	Kugelstossen	
Sonntag, 10. September 2022	UBS Kids Cup Schweizerfinal, Zürich (nur für qualifizierte) UBS Kids Cup Stafette (Biathlon)		
Sonntag, 10. September 2022	Staffel Schweizermeisterschaft, Frauenfeld		
Montag, 12. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	Start aus Block	Hochsprung	

Luzern,
03.08.2022

Mittwoch, 14. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Diskus	Weitsprung
Freitag, 16. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Raphi
	Hürden	Speer
Samstag, 17. September 2022	Tag der Luzerner Sportvereine, Allmend (Obligatorischer Helfereinsatz für alle!)	
Montag, 19. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Marco 2. Kay
	Hochsprung	Kugelstossen
Mittwoch, 21. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Speer	Dreisprung
Freitag, 23. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Raphi 2. Kay
	Vorbereitung ILV Mehrkampf	Vorbereitung ILV Mehrkampf
Samstag, 24. September 2022	ILV Mehrkampfmeisterschaft, Hochdorf	
Montag, 26. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Marco 2. Kay
	Start aus Block	Diskus
Mittwoch, 28. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Weitsprung	Hürden
Freitag, 30. September 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Raphi 2. Kay
	Spiel	Spiel
Herbstferien		

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

Trainerteam LC Luzern Jugend

Kay Vogel

079 758 41 90

kay.vogel@lcluzern.ch

Marco Lüscher

marco.luescher@lcluzern.ch

Raphael Ummel

raphael.ummel@lcluzern.ch

Jasmin Schorno

jasmin.schorno@lcluzern.ch

Luzern,

03.08.2022