

Datum	Disziplin 1	Disziplin 2	Trainer
Montag, 31. Oktober 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Lauf ABC	Mehrfachsprünge	
Mittwoch, 02. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Donnerstag, 03. November 2022	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 04. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Raphi
	Sprung ABC - Sprünge in die Höhe	Circuit	
Montag, 07. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Schnelligkeit	Wurf ABC - Geradliniges Werfen	
Mittwoch, 09. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Lauf ABC	Circuit	
Donnerstag, 10. November 2022	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 11. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Raphi
	Hürden ABC	Schnelligkeit	
Montag, 14. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Sprung ABC - Sprünge in die Weite	Circuit	
Mittwoch, 16. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Wurf ABC - Stossen	Fahrtspiel - Läufe	
Donnerstag, 17. November 2022	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 18. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Raphi
	Lauf ABC	Sprung ABC - Sprünge in die Höhe	
Montag, 21. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Schnelligkeit	Spiel	
Mittwoch, 23. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Ausdauer	

Donnerstag, 24. November 2022	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 25. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Raphi
	Wurf ABC - Geradliniges Werfen	Circuit	
Montag, 28. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Lauf ABC	Schnelligkeit	
Mittwoch, 30. November 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Sprung ABC - Mehrfachsprünge	Wurf ABC - Drehwürfe	
Donnerstag, 01. Dezember 2022	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 02. Dezember 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Raphi
	Sprung ABC - Sprünge in die Weite	Circuit	
Montag, 05. Dezember 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Lauf ABC	Wurf ABC - Drehwürfe	
Mittwoch, 07. Dezember 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Schnelligkeit	
Donnerstag, 08. Dezember 2022	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 09. Dezember 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Raphi
	Circuit	Wurf ABC - Stossen	
Montag, 12. Dezember 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Schnelligkeit	Circuit	
Mittwoch, 14. Dezember 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Lauf ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Donnerstag, 15. Dezember 2022	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 16. Dezember 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Schnelligkeit	Sprung ABC - Sprünge in die Weite	

Montag, 19. Dezember 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Lauf ABC	Circuit	
Mittwoch, 21. Dezember 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Ausdauer	
Donnerstag, 22. Dezember 2022	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 23. Dezember 2022	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Raphi
	Spiel		

Weihnachtsferien

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

Lars Hass

lars.hass@lcluzern.ch

Jasmin Schorno

jasmin.schorno@lcluzern.ch