

Datum	Disziplin 1	Disziplin 2	Trainer
Montag, 09. Januar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Mittwoch, 11. Januar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Schnelligkeit / Sprint	
Donnerstag, 12. Januar 2023	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 13. Januar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi 2. Kay
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Montag, 16. Januar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	UBS Kids Cup - Biathlon	UBS Kids Cup - Teamcross	
Mittwoch, 18. Januar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Lauf ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Donnerstag, 19. Januar 2023	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 20. Januar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi 2. Kay
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Montag, 23. Januar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Mittwoch, 25. Januar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Schnelligkeit / Sprint	
Donnerstag, 26. Januar 2023	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 27. Januar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi 2. Kay
	UBS Kids Cup Vorbereitung Wettkampf	UBS Kids Cup Vorbereitung Wettkampf	

Luzern, 03.01.2023

Sonntag, 29. Januar 2023, UBS Kids Cup Team, lokale Ausscheidung, Luzern			
Montag, 30. Januar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	Sprung ABC – Hoch springen - Aktives Abspringen	Reaktionsfähigkeit / Schnelligkeit	
Mittwoch, 01. Februar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Lauf ABC - Rhythmus (Blockx)	Wurf ABC - Dreh Wurf	
Donnerstag, 02. Februar 2023	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 03. Februar 2023, kein Training wegen GV LC Luzern			
Montag, 06. Februar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	Schnelligkeit / Reaktionsfähigkeit	Sprung ABC – Sprünge in die Weite	
Mittwoch, 08. Februar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Donnerstag, 09. Februar 2023	Kraft - Athletik		1. Lars
Freitag, 10. Februar 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi 2. Kay
	Spiel	Spiel	
Fasnachtsferien			

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
 Marco Lüscher
 Raphael Ummel
 Lars Hass
 Jasmin Schorno

kay.vogel@lcluzern.ch
marco.luescher@lcluzern.ch
raphael.ummel@lcluzern.ch
lars.hass@lcluzern.ch
jasmin.schorno@lcluzern.ch

Luzern, 03.01.2023