

Datum	U12 Gruppe 1	U12 Gruppe 2	U14 Gruppe 1	U14 Gruppe 2
Montag, 15. April 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Lauf ABC	Hochsprung	Sprung ABC	Zeitläufe
Freitag, 19. April 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		10min Einlaufen gemeinsam mit U12 4x Steigerungsläufe, Rumpfkraft und Stabilität	
	Sprung ABC	Zeitläufe	Lauf ABC	Weitsprung
Montag, 22. April 2024	10min Einlaufen gemeinsam mit U14 4x Steigerungsläufe, Rumpfkraft und Stabilität		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Wurf ABC	Staffeltraining	Schnelligkeit	Kugelstossen
Freitag, 26. April 2024	10min Einlaufen gemeinsam mit U14 4x Steigerungsläufe, Rumpfkraft und Stabilität		10min Einlaufen gemeinsam mit U12 4x Steigerungsläufe, Rumpfkraft und Stabilität	
	Schnelligkeit	Speerwurf	Wurf ABC	Staffeltraining
Samstag, 27. April 2024	<b>Luzerner Stadlauf</b>			
Montag, 29. April 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Sprung mit Loreena	Hürden	Lauf ABC	Sprung mit Loreena
Freitag, 03. Mai 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Sprung ABC	Kugelstossen	Sprung ABC	Hürden
Montag, 06. Mai 2024	12min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe		12min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe	
	Wurf ABC	Weitsprung	Schnelligkeit	Start
Freitag, 10. Mai 2024	<b>Kein Training, Auffahrts-Wochenende</b>			
Montag, 13. Mai 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	UBS Kids Cup Vorbereitung	UBS Kids Cup Vorbereitung	UBS Kids Cup Vorbereitung	UBS Kids Cup Vorbereitung
Mittwoch, 15. Mai 2024	<b>UBS Kids Cup Ausscheidung, Luzern</b>			

Freitag, 17. Mai 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Lauf ABC	Hürden	Sprung ABC	Diskus
Montag, 20. Mai 2024	<b>Kein Training, Pfingstmontag</b>			
Freitag, 24. Mai 2024	15min Einlaufen gemeinsam mit U14 6x Steigerungsläufe		15min Einlaufen gemeinsam mit U12 6x Steigerungsläufe	
	Schnelligkeit	Speerwurf	Wurf ABC	Hochsprung
Montag, 27. Mai 2024	15min Einlaufen gemeinsam mit U14 6x Steigerungsläufe		15min Einlaufen gemeinsam mit U12 6x Steigerungsläufe	
	Sprung ABC	Start	Schnelligkeit	Speerwurf
Freitag, 31. Mai 2024	<b>Kein Training, Fronleichnam-Wochenende</b>			
Montag, 03. Juni 2024	12min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe		12min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe	
	Schnelligkeit	Weitsprung	Wurf ABC	Start
Freitag, 07. Juni 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	ILV Event Vorbereitung	ILV Event Vorbereitung	ILV Event Vorbereitung	ILV Event Vorbereitung
Samstag, 08. Juni 2024 Sonntag, 09. Juni 2024	<b>ILV Event, Allmend Luzern</b>			
Montag, 10. Juni 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Sprung ABC	Start	Lauf ABC	Speer
Freitag, 14. Juni 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Lauf ABC	Weit	Sprung ABC	Kugelstossen
Montag, 17. Juni 2024	10min Einlaufen gemeinsam mit U14 4x Steigerungsläufe		10min Einlaufen gemeinsam mit U12 4x Steigerungsläufe	
	Wurf ABC	Hürden	Schnelligkeit	Weitsprung
Freitag, 21. Juni 2024	10min Einlaufen gemeinsam mit U14 4x Steigerungsläufe		10min Einlaufen gemeinsam mit U12 4x Steigerungsläufe	
	SVM Disziplinen	SVM Disziplinen	SVM Disziplinen	SVM Disziplinen

Samstag, 22. Juni 2024	<b>Kantonalfinal Visana Sprint, Allmend Luzern</b>			
Sonntag, 23. Juni 2024	<b>SVM Nachwuchs, Bern</b>			
Montag, 24. Juni 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	<b>Wurf ABC</b>	<b>Weitsprung</b>	<b>Lauf ABC</b>	<b>Hochsprung</b>
Freitag, 28. Juni 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	<b>UBS Kids Cup Vorbereitung</b>	<b>UBS Kids Cup Vorbereitung</b>	<b>UBS Kids Cup Vorbereitung</b>	<b>UBS Kids Cup Vorbereitung</b>
Sonntag, 30. Juni 2024	<b>UBS Kids Cup Kantonalfinal, Reussbühl</b>			
Montag, 01. Juli 2024	12min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe		12min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe	
	<b>Lauf ABC</b>	<b>Kugelstossen</b>	<b>Schnelligkeit</b>	<b>Hürden</b>
Freitag, 05. Juli 2024	12min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe		12min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe	
	<b>Schnelligkeit</b>	<b>Spiel mit U14</b>	<b>Wurf ABC</b>	<b>Spiel mit U12</b>
<b>Sommerferien</b>				

**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	<a href="mailto:ruedy.sigrist@lcluzern.ch">ruedy.sigrist@lcluzern.ch</a>
Hans Stehr	P	079 453 82 88	<a href="mailto:hans.stehr@lcluzern.ch">hans.stehr@lcluzern.ch</a>
Smilla Reber	P	079 838 96 62	<a href="mailto:smilla.reber@lcluzern.ch">smilla.reber@lcluzern.ch</a>
Ami Fässler	P	078 696 97 66	<a href="mailto:ami.faessler@lcluzern.ch">ami.faessler@lcluzern.ch</a>
Natalie Brönnimann	P	076 440 40 45	<a href="mailto:natalie.broennimann@lcluzern.ch">natalie.broennimann@lcluzern.ch</a>
Aline Peer	P	078 666 63 80	<a href="mailto:aline.peer@lcluzern.ch">aline.peer@lcluzern.ch</a>
Sokhna Fässler	P	076 211 25 01	<a href="mailto:sokhna.faessler@lcluzern.ch">sokhna.faessler@lcluzern.ch</a>

Team Freitag

Hans Stehr	P	079 453 82 88	<a href="mailto:hans.stehr@lcluzern.ch">hans.stehr@lcluzern.ch</a>
Jana Abel	P	078 841 04 43	<a href="mailto:jana.abel@lcluzern.ch">jana.abel@lcluzern.ch</a>
Sabrina Marti	P	079 837 67 66	<a href="mailto:sabrina.marti@lcluzern.ch">sabrina.marti@lcluzern.ch</a>
Kathi Luckmann	P	078 797 53 33	<a href="mailto:katharina.luckmann@lcluzern.ch">katharina.luckmann@lcluzern.ch</a>

Springer

Rebecca Zopfi	P	079 820 91 53	<a href="mailto:rebecca.zopfi@lcluzern.ch">rebecca.zopfi@lcluzern.ch</a>
Ramona Teller			
Pela Demeke			

**Trainingszeiten Sommer**

Montag	18:00 – 19:45 Uhr	Allmend
Freitag	18:00 – 19:45 Uhr	Allmend