

Datum	Disziplin 1	Disziplin 2	Trainer
Montag,	10min Einlaufen	·	1. Kay
15. April 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		
	Rumpfstabilisation Start aus Block	Hochsprung	
	Start aus Biock	Hochsprung	
Mittwoch,	10min Einlaufen		1. Kay
17. April 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		
	Rumpfstabilisation		
	Weitsprung	Kugelstossen	
Freitag,	10min Einlaufen	<u> </u>	1. Nathalie
19. April 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		2. Kay
	Rumpfstabilisation		
	Hürden	Speer	
Montag,	10min Einlaufen		1. Kay
22. April 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		
	Rumpfstabilisation		
	Diskus	Weitsprung	
Mittwoch,	10min Einlaufen		1. Kay
24. April 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		,
	Rumpfstabilisation		
	Start aus Block	Speer	
Freitag,	10min Einlaufen		1. Nathalie
26. April 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		2. Kay
	Rumpfstabilisation		
	Hochsprung	Sprint	
Montag,	10min Einlaufen		1. Kay
29. April 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		· ·
	Rumpfstabilisation		
	Hürden	Kugelstossen	
Mittwoch,	10min Einlaufen		1. Kay
01. Mai 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		·
	Rumpfstabilisation		
	Hochsprung	Diskus	
Freitag,	10min Einlaufen		1. Nathalie
03. Mai 2025	Mobilisation /aktives Dehnen		2. Kay
	Rumpfstabilisation		
	Start aus Block	Weitsprung	
Samstag,		Alattica mane NA/illiaa	
04. Mai 2024	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	Wettkampf Willisau	
Montag,	10min Einlaufen		1. Marco
06. Mai 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		2. Kay
00. Mai 202 i	Rumpfstabilisation		· ·
	Staffel	Speer	
Mittwoch,	10min Einlaufen		1. Kay
08. Mai 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		I. Kay
00. IVIAI 2024	Rumpfstabilisation		
	Hürden	Kugelstossen	
Freitag	10min Einlaufen		1. Nathalie
Freitag,	Mobilisation /aktives Dehnen		2. Kay
10. Mai 2024			,
10. Mai 2024 (Auffahrts-	Rumpfstabilisation		

Luzern, 14.04.2024



	1			
Montag,	10min Einlaufen		1.	Marco
13. Mai 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		2.	Kay
	Rumpfstabilisation	W lata		
	Hochsprung	Kugelstossen		
Mittwoch, 15. Mai 2024	UBS Kids Cu	<mark>ıp, lokale Ausscheidur</mark>	ng Luzern	
13. Wai 2024		17		
Freitag, 17. Mai 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen		1. 2.	Nathalie Kay
17. IVIdi 2024	Rumpfstabilisation		۷.	Kay
	Start ab Block über Hürden	Speer		
Montag,	D.C:	stantas kais Tusisi		
20. Mai 2024	Pring	stmontag, kein Traini	ng	
Mittwoch,	10min Einlaufen		1.	Kay
22. Mai 2024	Mobilisation /aktives Dehnen			
	Rumpfstabilisation Weitsprung	Diskus		
	Weitsprung	Diskus		
Freitag,	10min Einlaufen		1.	Nathalie
24. Mai 2024	Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		2.	Kay
	Lauf ABC - Sprint	Hochsprung		
Samstag,	Wettkampf Horw			
25. Mai 2024		Wettkampi Horw		
Montag,	10min Einlaufen		1.	Marco
27. Mai 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		2.	Kay
	Rumpfstabilisation Staffel	Diskus		
	Statici	Jiskus		
Mittwoch,	10min Einlaufen		1.	Kay
29. Mai 2024	Mobilisation /aktives Dehnen			.,
	Rumpfstabilisation	1		
	Start aus Block	Hochsprung		
Freitag,	10min Einlaufen	-	1.	Nathalie
31. Mai 2023	Mobilisation /aktives Dehnen		2.	Kay
(Fronleichnahm Wochenende)	Rumpfstabilisation Weitsprung	Kugelstossen		
vvocnenenacy	Weitsprung	Rugeistossen		
Montag,	10min Einlaufen		1.	Marco
03. Juni 2024	Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		2.	Kay
	Staffel	Speer		
a d'un andre	40 min Finds for a			W.
Mittwoch, 05. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen		1.	Kay
05. Juni 2024	Rumpfstabilisation			
	Hürden	Diskus		
Freitag, 07. Juni 2024	10min Einlaufen		1.	Raphi
	Mobilisation /aktives Dehnen		2.	Kay
	Rumpfstabilisation			
	Vorbereitung ILV Event	Vorbereitung ILV Event		
Samstag / Sonntag		eisterschaft (ILV Event	L L	
ailistag / Sullitag				

Luzern, 14.04.2024



Montag,				
_	10min Einlaufen		1.	Marco
10. Juni 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		2.	Kay
	Rumpfstabilisation			•
	Hürden	Speer	1	
Mittwoch,	10min Einlaufen		1.	Kay
12. Juni 2024	Mobilisation /aktives Dehnen			
	Rumpfstabilisation			
	Hochsprung	Kugelstossen	1	
Freitag,	10min Einlaufen		1.	Nathalie
14. Juni 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		2.	Kay
	Rumpfstabilisation			
	Weitsprung	Sprint - Stehvermögen		
Samstag / Sonntag, 15. + 16. Juni 2024	Regione	nmeisterschaft, Olten		
15. + 16. Juiii 2024		minorestation, order		
Montag,	10min Einlaufen		1.	Kay
17. Juni 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		1.	Ruy
17. Julii 2024	Rumpfstabilisation			
	Start ab Block	Diskus	1	
	Start an Brock	DISKUS		
Mittwoch,	10min Einlaufen		1.	Kay
19. Juni 2024	Mobilisation /aktives Dehnen			
	Rumpfstabilisation			
	Hürden	Weitsprung		
Freitag,	10min Einlaufen		1.	Nathalie
21. Juni 2024	Mobilisation /aktives Dehnen		2.	Kay
	Rumpfstabilisation			
	Staffel	Speer		
Cametag			1	
Samstag, 22. Juni 2024	Kantonalfi	nal Visana Sprint, Luze	rn	
<u>.</u>		nal Visana Sprint, Luze Nachwuchs , Bern	rn	
22. Juni 2024 Sonntag,		<u> </u>	rn	Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024	SVM	<u> </u>		Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag,	SVM 10min Einlaufen	<u> </u>		Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag,	SVM 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen	<u> </u>		Кау
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint	Nachwuchs , Bern	1.	·
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen	Nachwuchs , Bern		Кау
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen	Nachwuchs , Bern	1.	·
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	Nachwuchs , Bern Speer	1.	·
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen	Nachwuchs , Bern	1.	·
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	Nachwuchs , Bern Speer	1.	·
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden	Nachwuchs , Bern Speer	1.	Кау
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen	Nachwuchs , Bern Speer	1.	Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen	Nachwuchs , Bern Speer	1.	Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen	1.	Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen Sprint	1.	Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag, 30. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung Regionalfina	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen	1. 1. 2.	Kay Nathalie Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag, 30. Juni 2024 Montag,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung Regionalfina 10min Einlaufen	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen Sprint	1.	Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag, 30. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung Regionalfina 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen Sprint	1. 1. 2.	Kay Nathalie Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag, 30. Juni 2024 Montag,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung Regionalfina 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen Sprint UBS Kids Cup, Reussk	1. 1. 2.	Kay Nathalie Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag, 30. Juni 2024 Montag,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung Regionalfina 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen Sprint	1. 1. 2.	Kay Nathalie Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag, 30. Juni 2024 Montag, 01. Juli 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung Regionalfina 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen Sprint UBS Kids Cup, Reussk	1. 1. 2.	Kay Nathalie Kay Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag, 30. Juni 2024 Montag,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung Regionalfina 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen Sprint UBS Kids Cup, Reussk	1. 1. 2. Dühl	Kay Nathalie Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag, 30. Juni 2024 Montag, 01. Juli 2024 Mittwoch,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung Regionalfina 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen Sprint UBS Kids Cup, Reussk	1. 1. 2. Dühl	Kay Nathalie Kay Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag, 30. Juni 2024 Montag, 01. Juli 2024 Mittwoch,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung Regionalfina 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Weitsprung	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen Sprint UBS Kids Cup, Reussk	1. 1. 2. Dühl	Kay Nathalie Kay Kay
22. Juni 2024 Sonntag, 23. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024 Mittwoch, 26. Juni 2024 Freitag, 28. Juni 2024 Sonntag, 30. Juni 2024 Montag, 01. Juli 2024 Mittwoch,	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Lauf ABC - Sprint 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hürden 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Hochsprung Regionalfina 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Weitsprung 10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation Weitsprung	Nachwuchs , Bern Speer Kugelstossen Sprint UBS Kids Cup, Reussk Start ab Block	1. 1. 2. Dühl	Kay Nathalie Kay Kay

Luzern, 14.04.2024



Freitag, 05. Juli 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. 2.	Nathalie Kay	
	Lauf ABC	Spiel			
Sommerferien					

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

Trainerteam LC Luzern Jugend

Kay Vogel079 758 41 90kay.vogel@lcluzern.chMarco Lüschermarco.luescher@lcluzern.chNathalie Bohnernathalie.bohner@lcluzern.ch

Trainingszeiten Sommer

Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Allmend
Mittwoch	18:00 – 20:00 Uhr	Allmend
Freitag	18:00 – 20:00 Uhr	Allmend