

Datum	Disziplin 1	Disziplin 2	Trainer
Montag, 15. April 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Start aus Block	Hochsprung	
Mittwoch, 17. April 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Weitsprung	Kugelstossen	
Freitag, 19. April 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Nathalie 2. Kay
	Hürden	Speer	
Montag, 22. April 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Diskus	Weitsprung	
Mittwoch, 24. April 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Start aus Block	Speer	
Freitag, 26. April 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Nathalie 2. Kay
	Hochsprung	Sprint	
Montag, 29. April 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden	Kugelstossen	
Mittwoch, 01. Mai 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hochsprung	Diskus	
Freitag, 03. Mai 2025	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Nathalie 2. Kay
	Start aus Block	Weitsprung	
Samstag, 04. Mai 2024	Wettkampf Willisau		
Montag, 06. Mai 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	Staffel	Speer	
Mittwoch, 08. Mai 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden	Kugelstossen	
Freitag, 10. Mai 2024 (Auffahrts- Wochenende)	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Nathalie 2. Kay
	Lauf ABC - Sprint	Weitsprung	

Luzern, 14.04.2024

Montag, 13. Mai 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Marco 2. Kay
	Hochsprung	
Mittwoch, 15. Mai 2024	UBS Kids Cup, lokale Ausscheidung Luzern	
Freitag, 17. Mai 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Nathalie 2. Kay
	Start ab Block über Hürden	
Montag, 20. Mai 2024	Pfingstmontag, kein Training	
Mittwoch, 22. Mai 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Weitsprung	
Freitag, 24. Mai 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Nathalie 2. Kay
	Lauf ABC - Sprint	
Samstag, 25. Mai 2024	Wettkampf Horw	
Montag, 27. Mai 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Marco 2. Kay
	Staffel	
Mittwoch, 29. Mai 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Start aus Block	
Freitag, 31. Mai 2023 (Fronleichnam Wocheende)	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Nathalie 2. Kay
	Weitsprung	
Montag, 03. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Marco 2. Kay
	Staffel	
Mittwoch, 05. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Hürden	
Freitag, 07. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Raphi 2. Kay
	Vorbereitung ILV Event	
Samstag / Sonntag 08. + 09. Juni 2024	Innerschweizer Meisterschaft (ILV Event), Luzern	

Luzern, 14.04.2024

Montag, 10. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Marco 2. Kay
	Hürden	
Mittwoch, 12. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Hochsprung	
Freitag, 14. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Nathalie 2. Kay
	Weitsprung	
Samstag / Sonntag, 15. + 16. Juni 2024	Regionenmeisterschaft, Olten	
Montag, 17. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Start ab Block	
Mittwoch, 19. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Hürden	
Freitag, 21. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Nathalie 2. Kay
	Staffel	
Samstag, 22. Juni 2024	Kantonalfinal Visana Sprint, Luzern	
Sonntag, 23. Juni 2024	SVM Nachwuchs , Bern	
Montag, 24. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Lauf ABC - Sprint	
Mittwoch, 26. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Hürden	
Freitag, 28. Juni 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Nathalie 2. Kay
	Hochsprung	
Sonntag, 30. Juni 2024	Regionalfinal UBS Kids Cup, Reussbühl	
Montag, 01. Juli 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Weitsprung	
Mittwoch, 03. Juli 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Hochsprung	

Luzern, 14.04.2024

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

Sommerferien

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
Nathalie Bohner		nathalie.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

Luzern, 14.04.2024