



Trainingsplan Sommer 2026

Lost geht es mit der Sommersaison 2026! Das Training findet jeweils am Mittwoch von 18 Uhr bis 19.30 Uhr im Schlossfeld, Willisau statt. Treffpunkt jeweils bei der Tribüne bei der Rundbahn. Bitte bringt jedesmal Laufschuhe, Nagelschuhe, Kleider für jedes Wetter (Regenjacke) und Sonnenhut bei starker Sonne mit. Das Trainingsprogramm wird den äusseren Einflüssen (Wetter, Temperatur etc.) angepasst. Wir freuen uns auf einen fleissigen und motivierten Trainingsbesuch.

Sportliche Grüsse, Euer Leiterteam

April		Leitung	Aktiv Bahn 19:30
FR: 03.04.2026	<i>Ostertraining / Karfreitag 9.30-11.30 Uhr</i>	<i>Sämi, Julia</i>	
SA: 04.04.2026	<i>Ostertraining / Karsamstag 9.30-11.30 Uhr</i>	<i>Daniel, Amanda</i>	
MO 06.04.2026	<i>Ostertraining / Ostermontag 9.30-11.30 Uhr</i>	<i>Leandra, Katja</i>	
SA: 11.04.2026	J&S Kurs - Huttwil Training - siehe extraflyer	Fahrgemeinschaften bilden	
MI: 15.04.2026	Training	Katja, Andrina	4-6x400m TP=200m + 2x200m PP=2'
MI: 22.04.2026	Training	Manuel, Amanda	2x(4-6x300m TP=100m) SP=6'
SA: 25.04.2026	Luzerner Stadtlauf	Leandra, Simon	
MI: 29.04.2026	Training	Jasmin, Manuel	6x500m TP=200m

Mai

SA: 02.05.2026	Sempacherseelauf	Jasmin, Sämi	
SA: 02.05.2026	Meeting Willisau	selbständig	
MI: 06.05.2026	Training	Manuel, Andrina	2x(5x200m TP=200m) SP 6' + 300m
MI: 13.05.2026	Training	Jasmin, Amanda	6x500m TP=200m
DO: 14.05.2026	Frühjahrsmeeting Sarnen	selbständig (Simon)	
MI: 20.05.2026	Go-IN 6 Weeks Beromünster	Leandra, Katja	
MI: 27.05.2026	Training	Daniel, Sämi, Nils	4x600m TP=200m + 4x200m TP=200m

Juni

MI: 03.06.2026	Training	Leandra, Amanda	5x500m TP=200m + 3x200m PP=4' SP=5'
SA: 06.06.2026	Baldeggerseelauf, Hitzkirch	Leandra	
MI: 10.06.2026	Training	Sämi, Katja	6x300m TP 100m (800m Pace)
SA: 13.06.2026	Innerschweizermeisterschaften, Luzern	Katja	
SO: 14.06.2026	Innerschweizermeisterschaften, Luzern	Leandra	
MI: 17.06.2026	Training	Andrina, Katja	4x400m PP 2' (Race Pace 1'500m)
MI: 24.06.2026	Zugerabend Meeting	selbständig (Simon)	
MI: 24.06.2026	Training	Daniel, Jasmin	3x600m TP=200m

Juli

MI: 01.07.2026	Training	Andrina, Sämi	4x300m TP=200m + 4x150m PP=4' SP=4-6'
DO: 16.07.2026	Spitzen Leichtathletik Luzern, zuschauen		

August

2. - 8. 8.2026	Lager Forch (Maur)	Andrina, Simon	
-----------------------	---------------------------	-----------------------	--

Kontakt Nachwuchsrig

Katja Aregger, Geissburgweg 1, 6130 Willisau

079 940 56 97, katjaaregger@bluewin.ch

Kontakt Aktive

Simon Schüpbach, Menzbergstrasse 21, 6130 Willisau

+41 79 547 24 59