

Trainingsplan Sommer 2024

Lost geht es mit der Sommersaison 2024! 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

Aktiv Training 19:30

März / April

FR: 29.03.2024	Ostertraining in Willisau, 9:30 Uhr	
SA: 30.3.2024	Ostertraining in Willisau, 9:30 Uhr, Nagelschuh & Kleideranprobe	
MO: 01.04.2024	Ostertraining in Willisau, 9:30 Uhr	
MI: 03.04.2024	Kein Training	12' Minuten Lauf / Standortbestimmung
MI: 10.04.2024	Training	Hügelläufe 10x2' Tp=zurück
MI: 17.04.2024	Training, Ersatz: Kleider & Nagelschuh Anprobe	4x 1500m Tp=2'
SA: 20.04.2024	Rotseelauf Ebikon	
MI: 24.04.2024	Training	8-10x 1' Tp=1'
SA: 27.04.2024	Luzerner Stadtlauf	

Mai

MI: 01.05.2024	Training	5x 3' + 5x 1' Tp=2'
SA: 04.05.2024	Meeting Willisau	
SA: 04.05.2024	Sempacherseelauf	
MI: 08.05.2024	Training	5x 5' Tp=3'
MI: 15.05.2024	Training	Hügelläufe 2x (8x 1' Tp=zurück) Sp=8'
MI: 22.05.2024	Go-IN 6 Weeks Dagmersellen	8', 8', 6', 6' Tp=3'
SA: 25.05.2024	Meeting Horw	
MI: 29.05.2024	Training	2x (4x 4' Tp=2') Sp=8'

Juni

MI: 05.06.2024	Training	2x (3x 6' Tp=2') Sp=6'
SA: 08.06.2024	Baldeggerseelauf, Hitzkirch	
SA: 08.06.2024	Innerschweizermeisterschaften, Luzern	
SO: 09.06.2024	Innerschweizermeisterschaften, Luzern	
MI: 12.06.2024	Training	Hügelläufe 10x2' Tp=zurück
MI: 19.06.2024	Training	2x (3x 5' Tp=2') Sp=6'
MI: 26.06.2024	Training	3x 5' Tp=5'

Juli

MI: 03.07.2024	Training	12' Minuten Lauf / Standortbestimmung
DI: 16.07.2024	Spitzen Leichtathletik Luzern, zuschauen	
findet nicht statt	Hellebarden Lauf, Sempach	

Juli /August

28.7. - 3.8.24	Lager Forch (Maur)
-----------------------	---------------------------

Kontakt Nachwuchsriga

Katja Aregger, Geissburghalde 18a, 6130 Willisau
079 940 56 97, katjaaregger@bluewin.ch

Kontakt Aktive

Simon Schüpbach, Menzbergstrasse 21, 6130 Willisau
+41 79 547 24 59