LCRJ
LEICHTATHLETIK-CLUB RAPPERSWIL - JONA

WOCHENTRAININGSPLAN Sommer 2025

GÜLTIG AB MONTAG 21.04.2025

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
AKTIVE	**TG SPRINT/MEHRKAMPF** **Grünfeld (Sprint, Hürden)** **18:30-20:30** M. Höfer, L. Keller	**LG SPRINT/MEHRKAMPF** **Grünfeld Kraftraum** **7:30-9:00** L. Keller **TG SPRINT/MEHRKAMPF** **Grünfeld Kraftraum** selbständig	**TG SPRINT/MEHRKAMPF** **Grünfeld (Sprint, Weit)** **18:30-20:30** M. Höfer, L. Keller	**LG SPRINT/MEHRKAMPF** **Grünfeld Kraftraum** **7:30-9:00** M. Höfer **TG SPRINT/MEHRKAMPF** **Grünfeld Kraftraum** selbständig	**LG MEHRKAMPF** **Grünfeld (Hoch, Wurf)** **17:30-19:30** M. Höfer	**LG SPRINT/MEHRKAMPF** **Grünfeld (Sprint, Hürden)** **9.30 - 11.30** M. Höfer, L. Keller
LAUF		**TG MITTEL/LANG** **Grünfeld** **18:30 - 20:00** D. Dölger		**TG MITTEL/LANG** **Grünfeld/Rüti** **18:30 - 20:00** **D. Dölger**		
NACHWUCHS/ TTT	**Grünfeld** **18:30 - 20:15** **Talent Track Team** D. Schmutz	**Grünfeld** **17:45 - 19:15 Nachwuchs 3** E. Knutti **18:15 - 19:45 Nachwuchs 2** C. Fink **18:15 - 20:00 Nachwuchs 1** K. Zuppiger		**Grünfeld** **18:30 - 20:15** **Leistungsgruppe** D. Schmutz		
FITNESS / BREITENSPORT		**Grunau 18.30** **LAUFTREFF**				

weitere Auskünfte zum Sommertrainingsplan bei den Verantwortlichen:

Cheftrainer	Michael Höfer	079 396 56 75
Mittel/Lang	Dominik Dölger	076 444 88 74
Nachwuchs (-U16)	Daniel Schmutz	076 315 71 11
Unihockey	https://uhtrapperswil.ch/	
Lauftreff	https://www.lauftreff-rappi-jona.ch/	