

LEICHTATHLETIK-CLUB DÜBENDORF



Trainingsplan Winter 2011/12

Tag	Zeit	Trainingsgruppe	Ort
Montag	16.30 -17.30	W+M U10	Eichstock
	18.00 - 19.00	W+M U12	Halle Högler
Dienstag	18.30 - 19.30	W+M U12	Halle Högler
	18.30 - 20.00	W+M U14 und älter	Halle Högler
	18.30 - 20.30	W+M Ü20 **	Eichstock
	19.30 - 21.00	Lauftreff	Eichstock
	18.30 - 20.00	LäuferInnen	Eichstock
	20.00 - 21.30	Polysportiv Ehemalige *	Halle Högler
Freitag	18.30-20.30	W+M U14 und älter **	Eichstock

Aktueller Trainingsplan auf www.lcd.ch

Trainerteam:

U10/12 und jünger	Gesine Schenk
U14 und älter	Axel Lamparsky * / Juri Bertogg ** / Lilian Müller
LäuferInnen	Rolf Stebler (Trainings nach Absprache und separatem Trainingsplan)
Lauftreff	Sibille Gätzi

Alterskategorien 2011:

W+M U10	2004 bis 2006	W+M U18	1994 / 1993
W+M U12	1999 bis 2003	W+M U20	1992 / 1991
W+M U14	1998 / 1997	W+M U23	1990 / 1989 / 1988
W+M U16	1996 / 1995		

Stand: 15. Oktober 2011

