



LEICHTATHLETIKRIEGE TV RÜTI

www.larüti.ch



Technische Leitung: Bea Keller, Haldengutstr. 21, 8630 Rüti, 055 240 83 52, 076 412 99 41, bekeller@bluewin.ch

Sommertrainingsplan ab April					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
U 16 - Aktive	Kiddies	U 14 - Aktive	Kids	alle ab U14	
Sportanlage Roosriet	Sportanlage Lindenberg	Sportanlage Roosriet	Sportanlage Roosriet	Sportanlage Roosriet	
19.00 - 21.00 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr	18.00 - 20.00 Uhr	18.15 - 19.45 Uhr	18.00 - 20.00 Uhr	
und/oder		und/oder			
Grünfeld Jona		Grünfeld Jona			
18.30 - 20.30		18.30 - 20.30	Lauftraining "Aeltere"		
Ort gemäss separatem Trainingsplan		Ort gemäss separatem Trainingsplan	Turnhalle Schanz		
			18.45 - 20.00 Uhr		
				U16 - Aktive in Absprache	
Lauftraining "Jüngere"			Erwachsenentraining	Praxis Animo Wolfhausen	
Sportanlage Roosriet			Turnhalle Schanz		
18.30 - 19.45 Uhr			20.00 - 21.30 Uhr	Kraft und Koordination	

Wintertrainingsplan ab Oktober					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
U16 - Aktive	Kiddies	U 14	Kids	alle ab U14	Kader ZLV + SLV
Sportanlage Roosriet	Sportanlage Lindenberg	18.00 - 20.00 Uhr	Sportanlage Roosriet	Sportanlage Roosriet	Kadertraining
19.00 - 21.00 Uhr	18.15 - 19.30 Uhr	Sportanlage Roosriet	18.15 - 19.45 Uhr	18.00 - 20.00 Uhr	nach Absprache
und/oder		und/oder			
Joweid Halle 7		Joweid Halle 7	Lauftraining "Aeltere"		
19.00 - 21.00 Uhr			Turnhalle Schanz		
Ort gemäss separatem Trainingsplan	Hürdenläufer Kader	U16-Aktive	18.45 - 20.00 Uhr		
	Joweid Halle 7	19.00-21.00 Uhr			
	nach Absprache	Rekrutierungszentrum		U16 - Aktive in Absprache	
Lauftraining "Jüngere"		und/oder	Erwachsenentraining		
Sportanlage Roosriet		Joweid Halle 7	Turnhalle Schanz	Praxis Animo Wolfhausen	
18.30 - 19.30 Uhr		gemäss separatem Plan	20.00 - 21.30 Uhr	Kraft und Koordination	

Trainingsgruppen

Kiddies= 6-8 jährige
Kids= 9-11 jährige
U14= 12+13 jährige
U16= 14+15 jährige

Jahresbeiträge

Kat. bis U12
ab U14 - Aktive
alle Helferdepot

Fr. 120.--
Fr. 150.--
Fr. 50.--

Ansprechpartner

Kiddies
Kids
U 14
U 16 - Aktive
U 16 - Aktive
Laufr., Erwachsenenentr.

Gritt Bürger, abends 079 214 16 14
Gritt Bürger, abends 079 214 16 14
Irene Waser 079 754 08 19
Bea Keller 076 41 299 41
Irene Waser 079 754 08 19
Thomas Staubli 078 689 04 39