



LEICHTATHLETIKRIEGE TV RÜTI

www.larüti.ch



Techn. Leitung: Irene Waser 079 754 08 19 / technischeleitung@larueti.ch

20231017

Sommertrainingsplan ab April					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
U 16 - Aktive	U10	U 14 - Aktive	U12	Stabhoch	
Grünfeld Jona 18:30 - 20:30	Sportanlage Lindenberg 18:15 - 19:30	Sportanlage Roosriet 18:00 - 20:00	Sportanlage Roosriet 18:00 - 20:00	Grünfeld Jona 18:00 - 20:00	Wettkämpfe gemäss Jahresprogramm
Mittelstrecken Bahn		und/oder			
Grünfeld Jona 18:30 - 20:00		Grünfeld Jona 18:30 - 20:30	Running Donnerstag		
Ort gemäss separatem Trainingsplan	U18+ Joweid Halle 7 Krafttraining	Ort gemäss separatem Trainingsplan	Schanz 18:45 - 20:00		
Running Kids			Erwachsenentraining	U16 - Aktive in Absprache	
Sportanlage Roosriet 18:30 - 19:45			Turnhalle Schanz 20:00 - 21:30 Uhr	Praxis Animo Wolfhausen Kraft und Koordination	

Wintertrainingsplan ab Ende Oktober					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
U16 - Aktive	U10	U14	U12	MK + Stabhoch	U18+
Sportanlage Roosriet 19:30 - 21:00 und/oder Joweid Halle 7 18:30 - 21:00	Sportanlage Lindenberg 18:15 - 19:30 Uhr	18:00 - 20:00 Sportanlage Roosriet und/oder Joweid Halle 7	Sportanlage Roosriet 18:00 - 20:00 Running Donnerstag	Sportanlage Roosriet 18:00 - 20:00	Kraft & Bahntraining Joweid / Grünfeld
Ort gemäss separatem Trainingsplan	U18+ Joweid Halle 7 Krafttraining	U16 / U18-Aktive 18:30-20:30 Rekrutierungszentrum	Schanz 18:45 - 20:00		
Running Kids		und/oder	Erwachsenentraining	U16 - Aktive in Absprache	
Sportanlage Roosriet 18:30 - 19:30		18:30 - 20:30 Joweid Halle 7	Turnhalle Schanz 20:00 - 21:30	Praxis Animo Wolfhausen Kraft und Koordination	

Trainingsgruppen

U10= 6-9 jährige
U12= 10+11 jährige
U14= 12+13 jährige
U16= 14+15 jährige

Jahresbeiträge

bis U12
ab U14 - Aktive
alle Helferdepot

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

Ansprechpersonen

Mehrkampf
Running / Mittelstrecken
Erwachsenentraining

Irene Waser
Thomas Krauer
Christoph Lerch

079 954 08 19
078 905 03 80
076 427 81 29