



LC Meilen Trainingsangebot

Jugendleichtathletik (10-16 Jahre) **Adrian Egger** 078 821 39 25 a.egger@trombik.ch

Tag	Zeit	Training	Trainingsort	Haupt-Trainer/in
Mo	18:15-20:00	Leichtathletik	Sportzentrum Allmend Meilen	Adrian Egger
Mi	18:15-20:00	Leichtathletik	Sportzentrum Allmend Meilen	Adrian Egger
Sa	09:00-11:00	Leichtathletik	Hallen 1&2 Obermeilen	Ruedi Meier

Jugendlaufgruppe (10-16 Jahre) **Markus Spörri** 076 374 34 47 markus.spoerri@schulemeilen.ch

Tag	Zeit	Training	Trainingsort	Haupt-Trainer/in
Di	18:00-19:30	Lauftechnik/Intervall	Sportzentrum Allmend Meilen	Markus Spörri

Laufleistungsgruppe (16-23 Jahre) **Ruedi Meier** 079 327 78 84 la.kine@bluewin.ch

Tag	Zeit	Training	Trainingsort	Haupt-Trainer/in
Di	18:00-19:30	Intervalltraining	Sportzentrum Allmend Meilen	Ruedi Meier
Mi	18:15-20:00	Sprungschule	Halle Allmend Meilen (im Winter)	Ruedi Meier
Do	18:00-19:30	Tempoläufe	Sportzentrum Allmend Meilen	Ruedi Meier

Weitere Trainings und individuelle Trainingspläne nach Absprache

Running Erwachsene **Peter Peter** 078 862 44 84 peterpe@bluewin.ch

Tag	Zeit	Training	Trainingsort	Haupt-Trainer/in
Di	18:30-20:00	Intervalltraining	Sportzentrum Allmend Meilen	Peter Peter
Di	18:30-20:00	Laufftreff	Sportzentrum Allmend Meilen	Brigitte Moser
Di	18:30-20:00	Nordic Walking	Sportzentrum Allmend Meilen	Diego Roduner

Triathlon / Duathlon Erwachsene **Remo Meierhofer** 079 724 89 47 remo.meierhofer@bluewin.ch

Tag	Zeit	Training	Trainingsort	Haupt-Trainer/in
Di	18:30-20:00	Intervalltraining	Sportzentrum Allmend Meilen	Peter Peter
Mi	Sommer 19:45-20:45 Winter 20:00-21:00	Schwimmen	Haba Meilen – 1 Bahn freies Training	Remo Meierhofer
Fr	19:45-20:45	Schwimmen	Haba Meilen, 2 Bahnen geleitetes Training	Markus Ziegler Ariane Suter
Sa/So	Nach Absprache	Rad / Longjogg	Sommer / Winter / nach Absprache	Remo Meierhofer

Triathlon-Jugend **Désirée Baumann** 079 390 36 69 dede.baumann@bluewin.ch

Tag	Zeit	Training	Trainingsort	Haupt-Trainer/in
Sa	9:15-10:30	Polysportiv Tri	Schulhaus Obermeilen (ab 4. Klasse)	Désirée Baumann