

Training

Training Erwachsene: LZ Laufftreff jeden Montag, 18.45 Uhr, Festhalle Willisau
Training in fünf Leistungsgruppen

Montag 12. September 2011, Training mit Pacemakern
auf der Willisauer Lauf Strecke.

Training Kinder: Montag, 29. August, 5./12./19. September 2011, Treffpunkt
Sportzentrum Willisau (Rundbahn), 17.45 Uhr.
Spielerischen einführen ins Laufen für die Jüngsten.
Lauftraining für die fortgeschrittenen Jugendlichen

Montag, 19. September 2011, Hauptprobe auf der
Städtlirunde.