

An alle  
Talentstützpunkte und Vereine  
des Leichtathletik-Verbandes Sachsen

Leipzig, den 26.11.2018

# LVS Stützpunkttraining Block Lauf 2018/ 2019

---

**Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportlerinnen und Sportler,**

Perspektiven schaffen- unter diesem Motto laden wir euch herzlich zum 3. LVS Stützpunkttraining Lauf 2018/2019 am Samstag, den **08.12.2018**, nach **Dresden** ein!

Unser Ziel ist es, euch durch ein landesweites, vereinsübergreifendes Nachwuchstraining für ausdauerbegeisterte Talente in den Altersklassen U16 (ab Jahrgang 2005), U18 und U20 bei der Talententwicklung zu unterstützen. Da in vielen Vereinen einzelne Lauftalente oftmals alleine trainieren müssen, sollen diese durch das Stützpunkttraining die Möglichkeit haben, mit gleichaltrigen, gleichstarken Trainingspartnern zu trainieren und voneinander zu lernen. Dadurch soll die Zusammengehörigkeit der sächsischen Sportler gestärkt und weitere Perspektiven für den Weg an die Spitze geschaffen werden.

Das Stützpunkttraining beginnt um 09:45 Uhr und endet ca. um 16:15 Uhr. Wie immer werden wir wieder zwei Trainingseinheiten durchführen. **Treffpunkt am 08.12. ist die DSC-Trainingshalle (Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden)**. Bitte gebt uns bis zum **05.12. eine Rückmeldung** an Erik Haß ([e.hass@lvsachsen.de](mailto:e.hass@lvsachsen.de), 0157/77633405), ob und wie viele Sportler an dem Stützpunkttraining teilnehmen. Wir würden uns sehr freuen, eine große Anzahl an motivierten Sportlern und Trainern begrüßen zu dürfen!

Vorab schon die Info für die nächste Stützpunkttrainingsmaßnahme:

- Nach der Hallensaison und den Deutschen Crossmeisterschaften (**16.3. -23.3.oder 30.3.**)

Wir wünschen euch einen erfolgreichen Start in die Hallensaison!

Viele Grüße

Joachim Erdmann  
Leitender Landestrainer

Andreas Michallek  
Landestrainer Lauf & DLV-  
Bundestrainer U20 Langstrecke  
Frauen

Erik Haß  
LVS-Lauftrainer am Stützpunkt  
Dresden

---

## Was wird benötigt?

---

- Trainingskleidung für zwei Trainingseinheiten (draußen und drinnen)
- Laufschuhe und Spikes
- Snack zum Mittagessen
- gute Laune und 100% Motivation

### Trainingsinhalt U16

---

**Treffpunkt: 09:45 Uhr**

#### **1. Trainingseinheit 10:00 – 12:00 Uhr:**

Erwärmung/ Spiel

Schnelligkeit

#### **2. Trainingseinheit 14:00 – 16:00 Uhr:**

Lauf- und Sprungschule

GA 2 – Kraft-Motorik-Programm

Abschlussspiel/ Gymnastik

### Trainingsinhalt U18/U20

---

**Treffpunkt: 09:45 Uhr**

#### **1. Trainingseinheit 10:00 – 12:00 Uhr:**

schnelligkeitsbetonte Erwärmung

Schnelligkeit/ Schnelligkeitsausdauer

#### **2. Trainingseinheit 14:00 – 16:00 Uhr:**

Erwärmung

GA 2 TL (6-8x1000 / 6x800m)

Abschlussspiel/ Gymnastik

## Anfahrtsskizze

---

