

An alle
Talentstützpunkte und Vereine
des Leichtathletik-Verbandes Sachsen

Leipzig, den 12.11.2018

LVS Stützpunkttraining Block Lauf 2018/ 2019

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportlerinnen und Sportler,

Perspektiven schaffen- unter diesem Motto laden wir euch herzlich zum 2. LVS Stützpunkttraining Lauf 2018/2019 am Mittwoch, den **21.11.2018 (Buß- und Betttag)**, nach **Leipzig** 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 21.11. ist die Nordanlage in Leipzig (Am Sportforum 5, 04105 Leipzig)**. Bitte gebt uns bis zum **19.11. eine Rückmeldung** an michallek@scdhfk-laz.de, 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 jetzt die geplanten Termine der nächsten Stützpunkttrainingsmaßnahmen:

- **08.12.2018** (Dresden)
-

Wir wünschen euch einen erfolgreichen Start in die Saison!

Viele Grüße

Joachim Erdmann

Leitender Landestrainer

Andreas Michallek

Landestrainer Lauf & DLV-Bun-
destrainer U20 Langstrecke
Frauen

Nico Walter

Stützpunkttrainer LVS U16

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

Rumpfkraft

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

Lauf- und Sprungschule

GA 2 – Biathlon

Abschlusspiel/ 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 lang

Abschlusspiel/ Gymnastik

Anfahrtsskizze

