



Niklas Cervinka  
n.cervinka@lvsachsen.de  
015228473875

---

An alle  
Talentstützpunkte und Vereine  
des Leichtathletik-Verbandes Sachsen

Leipzig, den 10.11.2021

# LVS Stützpunkttraining Block Lauf 2021

---

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

nach dem ersten erfolgreichen Stützpunkttraining im Oktober laden wir erneut alle laufbegeisterten Kinder, Jugendliche und Trainer\*innen zum nächsten LVS Stützpunkttraining Lauf am Mittwoch, den **17.11.21**, nach **Leipzig** ein! Des Weiteren wird es zu diesem Termin eine LVS-Trainer\*innen-weiterbildung Lauf geben.

Das Stützpunkttraining beginnt um 9:45 Uhr und endet um ca. 16:15 Uhr. Es werden zwei Trainingseinheiten durchgeführt und dafür die Gegebenheiten auf der Leipziger Nordanlage genutzt.

**Um ein sicheres Umfeld für alle Teilnehmer\*innen gewährleisten zu können, müssen alle unter 16-jährigen Sportler\*innen einen aktuellen Schnelltest (nicht älter als 24h) und alle weiteren Teilnehmenden Impf- oder Genesungsdokumente (2G) für die Teilnahme am Stützpunkttraining nachweisen. Außerdem besteht die Pflicht für das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes in den Innenbereichen der Nordanlage.**

ACHTUNG: Dies ist eine vorläufige Einladung zum Stützpunkttraining, falls es Änderungen geben sollte bitten wir diese aufgrund der Umstände zu entschuldigen.

**Treffpunkt am 17.11.21 ist die Trainingshalle an der Nordanlage (Am Sportforum 5, 04105 Leipzig).**

Bitte gebt uns bis zum **15.11.21 eine Rückmeldung** an Niklas Cervinka (n.cervinka@lvsachsen.de oder 015228473875) oder Erik Haß (e.hass@lvsachsen.de oder 015777633405) ob und wie viele Sportler\*innen/Trainer\*innen an dem Stützpunkttraining teilnehmen.

Vorab schon jetzt die geplanten Termine der nächsten Stützpunkttrainingsmaßnahmen:

- ✓ 04.12.2021 Dresden
- ✓ 12.03.2022 Dresden (Schwerpunkt: Hindernis)

Viele Grüße

Joachim Erdmann  
Leitender Landestrainer  
Sachsen

Niklas Cervinka  
LVS-Lauftrainer am Stützpunkt  
Leipzig

Erik Haß  
LVS-Lauftrainer am Stützpunkt  
Dresden



## Was wird benötigt?

---

- Trainingskleidung für zwei Trainingseinheiten (Indoor & Outdoor)
- Laufschuhe und Spikes
- Snack zum Mittagessen
- gute Laune und 100% Motivation

### Trainingsinhalt U16

---

**Treffpunkt: 09:45 Uhr**

**1.Trainingseinheit 10:00 – 11:30 Uhr:**

Erwärmung

Lauf ABC

Schnelligkeit / Technik Hürde

**LVS-Trainer\*innen-weiterbildung:**

**12:30 – 14:00 Uhr**

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

GA2 Laufspiel

Athletik

Spiel

### Trainingsinhalt U18 / U20

---

**Treffpunkt: 09:45 Uhr**

**1.Trainingseinheit 10:00 – 11:30 Uhr:**

Erwärmung

Lauf ABC / Gymnastik

GA2 TL lang (5-7x1000m P:90´)

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

GA1 DL reg. 6km

Gymnastik

Spiel