



Niklas Cervinka
n.cervinka@lvsachsen.de
015228473875

An alle Talentstützpunkte und Vereine
des Leichtathletik-Verbandes Sachsen

Leipzig, den 16.09.2022

Stützpunkttraining Lauf U16 Leipzig 2022

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportlerinnen und Sportler,

nach der erfolgreichen Sommersaison 2022, lädt der Bundesstützpunkt Leipzig alle laufbegeisterten Kinder (Jahrgänge 2007 bis 2009) und Trainer*innen zum gemeinsamen Stützpunkttraining am Samstag, den **01.10.2022**, nach **Leipzig** ein!

Das Stützpunkttraining beginnt 10:00 Uhr und endet ca. 13:00 Uhr. An diesem Tag werden eine ausführliche Trainingseinheit durchgeführt und die Gegebenheiten der Leipziger Nordanlage genutzt. Inhaltlicher Schwerpunkt soll die **spielerische Entwicklung von Tempogefühl & Grundlagenausdauer** sein.

Um ein sicheres Umfeld für alle Teilnehmer*innen gewährleisten zu können, kann selbstständig ein Schnelltest vor der Teilnahme durchgeführt werden.

Treffpunkt am 01.10.2022 ist die Trainingshalle an der Nordanlage (Am Sportforum 5, 04105 Leipzig).

Bitte gebt zeitnah eine **Rückmeldung** an Niklas Cervinka (n.cervinka@lvsachsen.de bzw. 015228473875) oder Nils Bender (nils.bender@scdhfk.de) ob und wie viele Sportler*innen und/oder Trainer*innen an dem Stützpunkttraining teilnehmen.

Viele Grüße,

Niklas Cervinka

Landestrainer Lauf Sachsen

LVS-Stützpunkttrainer Leipzig

Lauf U18/20

Nils Bender

Stützpunkttrainer Leipzig

Lauf U16



Was wird benötigt?

- wetterfeste Trainingskleidung
- Laufschuhe
- gute Laune und 100% Motivation

Trainingsinhalt U16

Treffpunkt: 9:45 Uhr

Trainingszeit: 10:00 Uhr – 13:00 Uhr

zielgerichtete Erwärmung, Laufbild, Tempo- & Ausdauerläufe in Spiel- und Übungsformen

Verabschiedung: 13:15 Uhr