

An alle  
Talentstützpunkte und Vereine  
des Leichtathletik-Verbandes Sachsen

Leipzig, den 06.10.2020

---

# LVS Stützpunkttraining Block Lauf 2020/ 2021

---

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

Gemeinsam (nach vorn) laufen- unter diesem Motto laden wir euch herzlich zum LVS Stützpunkttraining Lauf am Mittwoch, den **18.11.2020 (Buß- und Bettag)**, nach **Leipzig** ein!

Gleichzeitig wird im Rahmen des Stützpunkttrainings eine Trainerweiterbildung zum Thema **"Periodisierung und (Mikro-)Zyklisierung im Lauf - Zielstellung, Laufgeschwindigkeit und Pausenzeit als Kernelemente"** (Referent: **Daniel Fleckenstein, Stützpunkttrainer Lauf Leipzig**) angeboten. Anmeldung auf der Homepage des LVS!

Unser Ziel ist es, euch durch ein landesweites, vereinsübergreifendes Nachwuchstraining für ausdauerbegeisterte Talente in den Altersklassen U16 (ab Jhg. 2007), 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.

Das Stützpunkttraining beginnt um 09:45 Uhr und endet ca. um 16:30 Uhr. Wie immer werden wir wieder zwei Trainingseinheiten durchführen. **Treffpunkt am 18.11. ist die Nordanlage in Leipzig (Am Sportforum 5, 04105 Leipzig)**. Bitte gebt uns bis zum **13.11. eine Rückmeldung** an [michallek@scdhfk-laz.de](mailto:michallek@scdhfk-laz.de), ob und wie viele Sportler an dem Stützpunkttraining teilnehmen. Wir würden uns sehr freuen, eine große Anzahl an motivierten Sportlern/-innen und Trainern/-innen begrüßen zu dürfen!

Vorab schon jetzt die geplanten Termine der nächsten Stützpunkttrainingsmaßnahmen:

- **05.12.2020** (Leipzig)
- **zwei weitere Maßnahmen sind im Januar/Februar bzw. im März/April (Fokus Hindernis) in Dresden geplant**

Wir wünschen euch einen erfolgreichen Start in die Saison!

Viele Grüße

Andreas Michallek  
Landestrainer Lauf & DLV-  
Nachwuchsbundestrainer  
Langstrecke Frauen

Daniel Fleckenstein  
Stützpunkttrainer LVS Lauf  
Leipzig

Nico Walter  
Fachgruppenleiter IAT Lauf-  
Stützpunkttrainer LVS Lauf  
Leipzig

## 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

Hürdenkoordination

Schnelligkeit

**2. Trainingseinheit 14:30 – 16:30 Uhr:**

Lauf- und Sprungschule

GA2-Laufspiele

Abschlussspiel/ Gymnastik

### Trainingsinhalt U18/U20

---

**Treffpunkt: 09:45 Uhr**

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

schnelligkeitsbetonte Erwärmung

Schnelligkeit/ Schnelligkeitsausdauer

**2. Trainingseinheit 14:30 – 16:30 Uhr:**

Erwärmung

GA 2 Tempolauf (lang)

Abschlussspiel/ Gymnastik

## Anfahrtsskizze

---

