



An alle

Talentstützpunkte und Vereine

des Leichtathletik-Verbandes Sachsen

Dresden, den 19.09.2022

LVS Stützpunkttraining Block Lauf 2022/ 2023

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportlerinnen und Sportler,

mittlerweile ist das Stützpunkttraining Lauf in den Herbst- und Wintermonaten zu einer festen Größe für alle laufbegeisterten Kinder und Jugendliche geworden. Auch in diesem Jahr wollen wir wieder gemeinsam trainieren, um Grenzen zu überwinden und neue Bereiche zu erschließen.

Nachdem wir die letzten Jahre teilweise 100 Teilnehmer begrüßen durften, hoffen wir auch dieses Jahr auf eine rege Beteiligung.

Unser **erstes Stützpunkttraining** findet am **31.10. in Dresden** statt. Es beginnt um 08:45 Uhr und endet ca. um 15:15 Uhr. Es werden zwei Trainingseinheiten durchgeführt und dafür die Gegebenheiten im Dresdner Ostra-Sportpark genutzt. Treffpunkt am 31.10. ist die DSC-Trainingshalle (Magdeburger Str. 12, 01067 Dresden). Bitte gebt uns bis zum 24.10. eine Rückmeldung an Erik Haß (e.hass@lvsachsen.de, 0157/77633405) bzw. Niklas Cervinka (n.cervinka@lvsachsen.de, 015228473875) ob und wie viele Sportler an dem Stützpunkttraining teilnehmen.

Vorab schon jetzt die geplanten Termine der nächsten Stützpunkttrainingsmaßnahmen:

- ✓ 16.11.2022 Leipzig
- ✓ 11.03.2023 Dresden (Schwerpunkt: Hindernis)

Viele Grüße

Sven Vesmanis

Leitender Landestrainer

Erik Haß

LVS-Lauftrainer am Stützpunkt
Dresden

Niklas Cervinka

LVS-Lauftrainer am Stützpunkt
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: 08:45 Uhr

1. Trainingseinheit 09:00 – 11:00 Uhr:

Erwärmung/ Spiel

Variationen des Lauf-ABC

GA 2 – Kraft-Motorik-Programm

2. Trainingseinheit 13:00 – 15:00 Uhr:

Lauf- und Sprungschule

Kraftkreis / Rumpfkraft

Abschlussspiel/ Gymnastik

Trainingsinhalt U18/U20

Treffpunkt: 08:45 Uhr

1. Trainingseinheit 09:00 – 11:00 Uhr:

schnelligkeitsbetonte Erwärmung

Technikläufe / Techniks Schulung

Kraftkreis / Rumpfkraft

2. Trainingseinheit 13:00 – 15:00 Uhr:

Erwärmung

GA 2 TL: 3-4 x 2000 (Straße)

Abschlussspiel/ Gymnastik