

Andreas Michallek
a.michallek@lvsachsen.de
0172 8133173

An alle
Talentstützpunkte und Vereine
des Leichtathletik-Verbandes Sachsen

Leipzig, den 26.09.2019

LVS Stützpunkttraining Block Lauf 2019/ 2020

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportlerinnen und Sportler,

Gemeinsam (nach vorn) laufen- unter diesem Motto laden wir euch herzlich zum LVS Stützpunkttraining Lauf am Donnerstag, den **31.10.2019 (Reformationstag)**, nach **Leipzig** ein!

Unser Ziel ist es, euch durch ein landesweites, vereinsübergreifendes Nachwuchstraining für ausdauerbegeisterte Talente in den Altersklassen U16 (ab Jahrgang 2006), 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 Läufer/-innen 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 31.10. ist die Nordanlage in Leipzig (Am Sportforum 5, 04105 Leipzig)**. Bitte gebt uns bis zum **27.10. eine Rückmeldung** an a.michallek@lvsachsen.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:

- **20.11.2019** (Buß- und Bettag; Leipzig)
- **07.12.2019** (Dresden)

Wir wünschen euch einen erfolgreichen Start in die Saison!

Viele Grüße

Joachim Erdmann
Leitender Landestrainer

Andreas Michallek
Landestrainer Lauf & DLV-
Nachwuchsbundestrainer
Langstrecke Frauen

Nico Walter
Stützpunkttrainer LVS Block
Lauf 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

Hürdenkoordination

Schnelligkeit

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

Lauf- und Sprungschule

Laufspiel

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 TDL od. BAL

Abschlusspiel/ Gymnastik

Anfahrtsskizze

