



Erik Haß
e.hass@lvsachsen.de
0157-77633405

An alle
Talentstützpunkte und Vereine
des Leichtathletik-Verbandes Sachsen

Dresden, den 13.02.2019

LVS Stützpunkttraining Block Lauf 2018/ 2019

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportlerinnen und Sportler,

Gemeinsam Hindernisse überwinden - unter diesem Motto laden wir euch herzlich zum ersten LVS Stützpunkttraining Lauf im Jahr 2019 am Samstag, den **16.03.2019**, nach **Dresden** ein!

Unser Ziel ist es, die Grundlagen des Hindernislaufes zu vermitteln bzw. zu festigen und begeisterungsfähige Talente auf diese Disziplin vorzubereiten. Unsere guten Erfahrungen aus den gemeinsamen Trainingsmaßnahmen übertragen wir jetzt auch auf die Hindernisstrecke.

Durch ein landesweites, vereinsübergreifendes Nachwuchstraining in den Altersklassen 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 Sportler 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 gewohnt werden wir zwei Trainingseinheiten durchführen und dafür das Heinz-Steyer-Stadion nutzen. **Treffpunkt am 16.03. ist die DSC-Trainingshalle (Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden)**. Bitte gebt uns bis zum **11.03. eine Rückmeldung** an Erik Haß (e.hass@lvsachsen.de, 0157/77633405), ob und wie viele Sportler an dem Stützpunkttraining teilnehmen.

Wir wünschen euch eine erfolgreiche Saisonvorbereitung!

Viele Grüße

Joachim Erdmann
Leitender Landestrainer

Andreas Michallek
Landestrainer Lauf & DLV-
Bundestrainer U20 Langstrecke
Frauen

Erik Haß
LVS-Lauftrainer am Stützpunkt
Dresden

Was wird benötigt?

- Trainingskleidung für zwei Trainingseinheiten (draußen und drinnen)
- Laufschuhe und Spikes
- Snack zum Mittagessen
- gute Laune und 100% Motivation

Trainingsinhalt

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

Erwärmung

Dynamisches Dehnen

Hürdenballett / - beweglichkeit

Grundlagen bzw. Vertiefung der Hindernis- und Wassergrabenüberquerung

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

Erwärmung

Hindernisspezifisches Tempolaufprogramm mit Hürden- bzw. Hindernisüberquerung

Abschlusspiel / Gymnastik

Anfahrtsskizze

