



Erik Haß  
[e.hass@lvsachsen.de](mailto:e.hass@lvsachsen.de)  
0157-77633405

---

An alle  
Talentstützpunkte und Vereine  
des Leichtathletik-Verbandes Sachsen

Dresden, den 21.11.2019

# LVS Stützpunkttraining Block Lauf 2019/ 2020

---

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

Nach zwei erfolgreichen LVS-Stützpunkttrainings-Maßnahmen in Leipzig mit insgesamt knapp 100 Sportlern laden wir zur dritten Maßnahme diesmal nach Dresden ein. Am Samstag, dem 07.12.2019 hoffen wir wieder auf eine rege Beteiligung aller laufambitionierter Nachwuchsathleten aus Sachsen.

Im Rahmen des Stützpunkttrainings findet eine Fortbildung zum Thema Lauf statt, die für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz angerechnet werden kann (10.00-13.00, TN-Gebühr 5€, 3 Std. Fortbildung).

Das Stützpunkttraining beginnt um 09:45 Uhr und endet ca. um 16:15 Uhr. Wie gewohnt werden wir zwei Trainingseinheiten durchführen und dafür die Gegebenheiten im Dresdner Ostragelände nutzen. **Treffpunkt am 07.12. ist die DSC-Trainingshalle (Magdeburger Straße 12, 01067 Dresden).** Bitte gebt uns bis zum **04.12. eine Rückmeldung** an Erik Haß ([e.hass@lvsachsen.de](mailto:e.hass@lvsachsen.de), 0157/77633405), ob und wie viele Sportler an dem Stützpunkttraining teilnehmen.

Vorab schon jetzt die geplanten Termine der nächsten Stützpunkttrainingsmaßnahmen:

- ✓ 14.03.2019 Dresden (Schwerpunkt: Hindernis)

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 U16

---

**Treffpunkt: 09:45 Uhr**

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

Erwärmung/ Spiel

Variationen des Lauf-ABC

GA 2 – Kraft-Motorik-Programm

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

Lauf- und Sprungschule

Kraftkreis / Rumpfkraft

Abschlussspiel/ Gymnastik

### Trainingsinhalt U18/U20

---

**Treffpunkt: 09:45 Uhr**

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

schnelligkeitsbetonte Erwärmung

Technikläufe / Technikschtung

Kraftkreis / Rumpfkraft

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

Erwärmung

GA 2 TL (6-8x1000 + 1x300)

Abschlussspiel/ Gymnastik

## Anfahrtsskizze

---

