



Wochentag	von	bis	Ort	Verantwortlich	Co-Trainer	Gruppe	Schwerpunkt	Bemerkung	Jahrgang
Montag	18:00	20:00	Stadion Herford	Kirsten / Jan		ab U12+	Mehrkampf (Disziplintraining)	Wettkampftraining auf Einladung	2005 - 2008
Mittwoch	17:30	19:00	OPG (Halle & Außenanlagen)	Marie / Monika		U8 - U10	Grundlagen	Jedermann	2010 und jünger
Mittwoch	17:30	19:30	OPG (Halle & Außenanlagen)	Anncristin	Thomas Kayleigh	U12 - U16	Grundlagen	Jedermann	2006 - 2009
Mittwoch	17:30	19:30	OPG (Halle & Außenanlagen)	Eyck		U16 - U20	Athletik	Jedermann	1999 - 2005
Donnerstag	18:00	20:00	Stadion Herford / Lohfeld	Jan / Eyck Sven		U16 - U18	Hürden/Staffeln & Tempoläufe	Wettkampftraining auf Einladung	
Freitag	17:00	18:30	Stadion HF	Marie	Maya	U8 - U10	Grundlagen	Jedermann	2010 und jünger
Freitag	17:00	19:00	Stadion HF	Anncristin	Frauke	U12 - U16	Grundlagen	Jedermann	2005 - 2009
Freitag	17:00	19:00	Stadion HF	Thomas		U12 - U16	Wurf Technik, (Disziplintraining)	Wettkampftraining auf Einladung	
Samstag	10:00	12:00	nach Absprache	Anncristin		U12	Techniktraining	Wettkampftraining auf Einladung	2008 - 2009
Sonntag									

alle 2 Wochen im Wechsel HF / BS

alle 4 Wochen

Aufgrund von Wettkämpfen kann es zu Trainingsausfällen kommen. Info's werden rechtzeitig auf der **Homepage** oder per **Mail** bekannt gegeben.

Bitte füllt alle die **Datenblätter** aus damit wir Eure Kontaktdaten haben.

www.Leichtathletik-Nachwuchs.de

		im Jahr 2019
U20	Jahrgang	2000 / 2001
U18	Jahrgang	2002 / 2003
U16	Jahrgang	2004 / 2005
U14	Jahrgang	2006 / 2007
U12	Jahrgang	2008 / 2009
U10	Jahrgang	2010 / 2011
U8	Jahrgang	2012 / 2013

Altersklassen und Trainingsziele

U 10	Grundlagen	Mittwoch, Freitag			
U12 und U14	Grundlagen	Dienstags (Lauf), Mittwochs	eine Einheit	Ziel:	Schülercup oder ohne Wettkampfanspruch
U12 und U14	Wettkampf	Montag, Dienstag (Lauf), Mittwoch und Freitag	Min 2 Einheiten	Ziel:	Schülercup, evt. Kreismeisterschaften + evtl. ein Sportfest oder ohne Wettkampfanspruch
U16 + U18	Grundlagen	Dienstags (Lauf), Mittwochs	eine Einheit	Ziel:	Schülercup, Kreismeisterschaften OWL Meisterschaften (abU14), 3-4 Sportfeste
U16 + U20	Wettkampf	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag	2-3 Einheiten	Ziel:	2-3 Sportfeste im Jahr oder ohne Wettkampfanspruch
				Ziel:	Kreismeisterschaften, OWL, Westfälische, Westdeutsche und Deutsche Meisterschaften

Grundlagen Training, eine Einheit pro Woche ist ausreichend.

Wettkampftraining, je Altersklasse werden 2 - 3 Einheiten in der Woche vorausgesetzt, mindestens einmal Grundlagentraining.

Trainingszeit zur individuellen Planung der Trainer (ab U16), Training wird bekannt gegeben.