



Wochentag	von	bis	Ort	Trainer	Co-Trainer	Gruppe	Schwerpunkt	Bemerkung	Jahrgang
Montag	18:15	20:00	Ernst-Barlach-Schule (Kooperation mit SC Herford)	<b>Annchristin</b>		U12/2 - U14	Sprint - Sprung (Disziplintraining)	<b>Wettkampftraining auf Einladung</b>	2009 - 2007
Montag	18:00	20:00	Seidenstickerhalle, Bielefeld	<b>Kirsten / Jan</b>		U16 + älter	Sprint - Sprung (Disziplintraining)	<b>Wettkampftraining auf Einladung</b>	2006 + älter
Dienstag ???	18:00	19:00	Wilhelmsplatz	<b>Thorsten</b>		U12 - U20	Lauf Grundlagen	Jedermann	1999 - 2006
Mittwoch	17:30	19:00	GS Sundern	<b>Marie / Monika</b>		U8 - U12/1	Grundlagen	Jedermann	2010 und jünger
Mittwoch	17:30	19:30	OPG (Halle & Außenanlagen)	<b>Annchristin Thomas</b>	Lisa Kayleigh	U12/2 - U16	Grundlagen	Jedermann	2009 - 2006
Mittwoch	17:30	19:30	OPG (Halle & Außenanlagen)	<b>Eyck</b>		U16 - U20	Kraftaufbau	Jedermann	2006 + älter
Donnerstag	18:00	max. 19:30	Stadion HF / Stadion Lohfeld (Kooperation mit LG Lage-DT-BS)	<b>Eyck</b>		U16 - U18	Hürden/Staffeln & Tempoläufe	<b>Wettkampftraining auf Einladung</b>	2006 + älter
Freitag	17:00	18:30	Berufsschule	<b>Marie</b>	Maya	U8 - U12/1	Grundlagen	Jedermann	2010 und jünger
Freitag	17:00	19:00	Berufsschule	<b>Annchristin</b>	Frauuke Lisa	U12/2 - U14	Grundlagen	Jedermann	2009 - 2006
Freitag	17:00	19:00	Berufsschule	<b>Thomas</b>		U12 - U....	Wurf Technik, Hochsprung (Disziplintraining)	Jedermann	
Samstag									
Sonntag									

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](http://www.Leichtathletik-Nachwuchs.de)

U18	Jahrgang	im Jahr 2019	im Jahr 2020
U16	Jahrgang	2002/2003	2003 / 2004
U14	Jahrgang	2004/2005	2005 / 2006
U12	Jahrgang	2006/2007	2007 / 2008
U10	Jahrgang	2008/2009	2009 / 2010
U8	Jahrgang	2010/2011	2011 / 2012
		bis 2012	bis 2013

**Altersklassen und Trainingsziele**

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

- Jedermann Training, eine Einheit pro Woche ist ausreichend.
- Wettkampftraining, je Altersklasse werden 2 - 3 Einheiten in der Woche vorausgesetzt
- Trainingszeit zur individuellen Planung der Trainer (ab U16), Training wird bekannt gegeben.