

Wintertraining 2018/2019

nach Wochentagen

Nach den Herbstferien (bis Ostern) ist wieder die leichtathletische Winterzeit angesagt! Hier unsere **Trainingszeiten ab dem 05.11.2018** im Überblick (das Alter bezieht sich schon auf 2019). **Die Übergänge sind fließend! Bei „Bedarf“ einfach kurz nachfragen.** Für alle gilt: **Mehrmaliges Training pro Woche ist natürlich gerne gesehen ;-)**

Änderungen im Vergleich zum Sommer: *Mittwoch andere Halle, Freitag 30min später!*

Montag

Gruppe: **U8/U10/U12** (ca. 6 – 11 Jahre)
Trainer: Jana Rieger, Martin Kallmeyer
Ort und Zeit: Turnhalle Jahnstraße, 16:30-18:00 Uhr

Gruppe: **U14/U16/U18/U20/Aktive** (ca. 12 – 30 Jahre)
Trainer: Martin Kallmeyer, Hubert Reiser, Antje Krispin, Peter Voß
Ort und Zeit: Turnhalle **und** Stadion Jahnstraße, 18:00 – 19:30 Uhr
Bitte auch Kleidung und Turnschuhe für draußen mitnehmen. Lauftraining erfolgt im Freien!

Dienstag

Gruppe: **Ab U18 „Leistungssport“** (ab 16 Jahre, mit Leistung unter den Top20 in Bayern bzw. Kader)
Trainer: Martin Kallmeyer, Antje Krispin
Ort und Zeit: Lindehalle, Olympiapark, 18:00 – 20:00 Uhr

Mittwoch

Gruppe: **U10/U12/U14/U16** (ca. 8 – 15 Jahre)
Trainer: Martin Kallmeyer, Felix Seidel
Ort und Zeit: Turnhalle am Hallenbad, 17:30 – 19:00 Uhr

Gruppe: **U18/U20/Aktive** (ab ca. 16 Jahre)
Trainer: Martin Kallmeyer
Ort und Zeit: Kraftraum Turnhalle am Hallenbad, 17:30 – 20:00 Uhr (individuell)

Donnerstag: *Individuelles Training*

Freitag

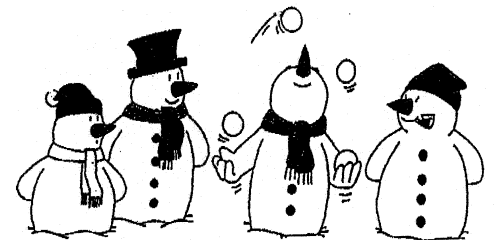
Gruppe: **U16** (ca. 10 – 15 Jahre)
Trainer: Andy Kupfer
Ort und Zeit: Turnhalle an der Jahnstraße, 18:30 – 20:00 Uhr

Gruppe: **Ab U18** (ab 16 Jahre)
Eigenständiges Athletik-Training, Verantwortlicher: Felix Seidel
Ort und Zeit: Turnhalle an der Jahnstraße, 18:30 – 20:00 Uhr

Gruppe: **Ab U16 „Leistungssport“** (ab 13 Jahre, mit Leistung unter Top20 in Bayern bzw. Kader)
Trainer: Martin Kallmeyer, Antje Krispin, Mike Krispin
Ort und Zeit: Lindehalle, Olympiapark, 18:00 – 20:00 Uhr

Für die Turnhallen sind Hallen-Turnschuhe (helle Sohle) notwendig! Bei kombinierten Trainingseinheiten „Turnhalle und Stadion“ müssen zwei Paar Turnschuhe, warme Trainings Sachen (Trainingsanzug, Pulli, Mütze/Stirnband, Handschuhe) in der Tasche sein! Ein zweites T-Shirt nach dem Laufen für die Halle ist durchaus angenehm! Duschen stehen nach jedem Training zur Verfügung. Individuelle Absprachen oder auch weitere Trainingszeiten sind möglich – Anregungen oder Wünsche mit Martin besprechen!

Alle Infos auch auf: www.leichtathletik-team.de



Wintertraining 2018/2019

nach Altersklassen

Ab den Herbstferien (bis Ostern) ist wieder die leichtathletische Winterzeit angesagt!
Trainingszeiten nach Altersklassen ab 05.11.2018 (das Alter bezieht sich schon auf 2019, fließende Übergänge möglich). Für alle gilt: **Mehrmaliges Training pro Woche ist natürlich gerne gesehen ;-)**

Änderungen im Vergleich zum Sommer: *Mittwoch andere Halle, Freitag 30min später!*

U8 (bis 7 Jahre)

Montag 16:30 - 18:00 Uhr Turnhalle an der Jahnstraße

U10 (8/9 Jahre)

Montag 16:30 - 18:00 Uhr Turnhalle an der Jahnstraße

Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr Turnhalle am Hallenbad

U12 (10/11 Jahre)

Montag 16:30 - 18:00 Uhr Turnhalle an der Jahnstraße

Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr Turnhalle am Hallenbad

Freitag 18:30 - 20:00 Uhr Turnhalle und Stadion an der Jahnstraße

U14 (12/13 Jahre)

Montag 18:00 - 19:30 Uhr Turnhalle und Stadion an der Jahnstraße

Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr Turnhalle am Hallenbad

Freitag 18:30 - 20:00 Uhr Turnhalle und Stadion an der Jahnstraße

U16 und älter (ab 14 Jahre)

Montag 18:00 - 19:30 Uhr Turnhalle und Stadion an der Jahnstraße

Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr Lindehalle (Olympiapark München); Ab U18, individuelle Nominierung!

Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr Turnhalle am Hallenbad (bis U16); Individuelles Krafttraining im Kraftraum (ab U18) 17:30 - 20:00 Uhr

Donnerstag *Individuelles Training nach Trainingsplan und in Absprache*

Freitag 18:30 - 20:00 Uhr Turnhalle und Stadion an der Jahnstraße (eigenständig!) oder Werner-von-Linde-Halle im Olympiapark (individuelle Nominierung)

Für die Turnhallen sind Hallen-Turnschuhe (helle Sohle) notwendig! Bei kombinierten Trainingseinheiten „Turnhalle und Stadion“ müssen zwei Paar Turnschuhe, warme Trainingsachen (Trainingsanzug, Pulli, Mütze/Stirnband, Handschuhe) in der Tasche sein! Ein zweites T-Shirt nach dem Laufen für die Halle ist durchaus angenehm! Duschen stehen nach jedem Training zur Verfügung.

Gerade in der Hallensaison machen wir ein sehr vielseitiges, konditionsorientiertes Training, dass neben dem Gesundheitsaspekt auch die Basis oder Ergänzung für alle andere Sportarten darstellt!

Individuelle Absprachen oder auch weitere Trainingszeiten sind möglich – Anregungen oder Wünsche mit Martin besprechen!

Alle Infos über die Schleißheimer Leichtathletik:
www.leichtathletik-team.de

