Das Training Leistungsgruppe Schüler M/W ab 12 Jahre richtet sich an junge Talente und bietet ein gezieltes und intensives
Training zur Vorbereitung auf regionale, nationale und internationale Wettkämpfe und Meisterschaften.

Die Schwerpunkte unserer Leichtathletik-Leistungsgruppe liegen bei den Disziplinen Sprint, Mittel- und Langstrecken sowie dem Hürdenlauf.

Das Trainingsprogramm beihaltet unter anderem Lauf-ABC, Koordination, Kraftausdauer, Lauf-/Gehtechnikoptimierung, Dauerläufe, Tempoläufe, Sprints, spezifisches Sprungkrafttraining sowie Hürdentechniktraining.

Mit einem gezielten Trainingsplan erhält der Athlet eine optimale Vorbereitung auf Wettkämpfe und Meisterschaften.

Trainingsplanung, Trainingsanalyse und Leistungsdiagnostik sind für den Trainer sehr Zeitaufwändig aber im Hochleistungstraining wichtige Komponenten auf dem Weg zum Erfolg.

Deshalb ist die grundsätzliche Voraussetzung für ein Training in der Leistungsgruppe ein hohes Maß an Ehrgeiz und Leistungsbereitschaft/-potential.

Trainer:

Tanja Hellmann

(017624715672)

Übungsleiter C Lizenz

Norbert Kunz

Portrait über Edmund Hamburger

Trainingszeiten:

Dienstag
17.00-19.00 Uhr (Norbert Kunz, Techniktraining, Hürdentraining)

Mittwoch
18.00-20.00 Uhr (Tanja Hellmann, Tempoläufe)

Freitag
17.00-19.00 Uhr (Tanja Hellmann, Sprint- und Krafttraining)

Samstag
10:30 -12:00 Uhr (Tanja Hellmann, Ausdauertraining)