

Trainingsplan der Leichtathleten/-innen

Sommersaison 2025

➤ **Männer, Frauen und U20**

Montag:	17:30 – 19:00 Uhr	Hofbachstadion
Mittwoch:	17:30 – 19:00 Uhr	Hofbachstadion
Sonntag:	10:00 – 11:30 Uhr	Hofbachstadion

➤ **Jugend (U14 -U18) + Gruppe U12/U10**

Dienstag:	17:30 – 19:00 Uhr	Hofbachstadion
Donnerstag:	17:30 – 19:00 Uhr	Hofbachstadion

➤ **Gruppe U8**

Dienstag:	16:30 – 18:00 Uhr	Kreissporthalle
Donnerstag:	16:30 – 18:00 Uhr	Kreissporthalle

➤ **Kraftraum (ab U16) -> Nach Absprache mit den Trainern**

Dienstag + Donnerstag:	ab 15:30 Uhr	Kraftraum
-------------------------------	--------------	-----------

Bei Fragen gerne per Mail an: leichtathletik@jahn-siegen.de