

# Trainingsplan der Leichtathleten/-innen

## Sommersaison 2025

### ➤ **Männer, Frauen und U20**

|                  |                   |                |
|------------------|-------------------|----------------|
| <b>Montag:</b>   | 17:30 – 19:00 Uhr | Hofbachstadion |
| <b>Mittwoch:</b> | 17:30 – 19:00 Uhr | Hofbachstadion |
| <b>Sonntag:</b>  | 10:00 – 11:30 Uhr | Hofbachstadion |

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

|                    |                   |                |
|--------------------|-------------------|----------------|
| <b>Dienstag:</b>   | 17:30 – 19:00 Uhr | Hofbachstadion |
| <b>Donnerstag:</b> | 17:30 – 19:00 Uhr | Hofbachstadion |

### ➤ **Gruppe U8**

|                    |                   |                 |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Dienstag:</b>   | 16:30 – 18:00 Uhr | Kreissporthalle |
| <b>Donnerstag:</b> | 16:30 – 18:00 Uhr | Kreissporthalle |

---

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

|                               |              |           |
|-------------------------------|--------------|-----------|
| <b>Dienstag + Donnerstag:</b> | ab 15:30 Uhr | Kraftraum |
|-------------------------------|--------------|-----------|

Bei Fragen gerne per Mail an: [leichtathletik@jahn-siegen.de](mailto:leichtathletik@jahn-siegen.de)