

# Trainingsplan der Leichtathleten/-innen

## Wintersaison 2024/2025

- **Männer, Frauen und U20** *Manfred/Yannik*
- |                         |                   |                 |
|-------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Montag:</b>          | 19:00 – 20:30 Uhr | Kreissporthalle |
| <b>Mittwoch:</b>        | 19:00 – 20:30 Uhr | Kreissporthalle |
| <b>Samstag/Sonntag:</b> | 10:00 – 11:30 Uhr | Kreissporthalle |

- **Jugend (U14 -U18)** *Jana + Vicky*
- |                    |                   |                 |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Montag:</b>     | 17:30 – 19:00 Uhr | Kreissporthalle |
| <b>Donnerstag:</b> | 17:30 – 19:00 Uhr | Kreissporthalle |

- **Kinder 1 (U12 + U10)** *Geena + Pauli*
- |                    |                   |                 |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Dienstag:</b>   | 17:00 – 18:30 Uhr | Kreissporthalle |
| <b>Donnerstag:</b> | 17:00 – 18:30 Uhr | Kreissporthalle |

- **Kinder 2 (U8)** *Steward + Tabatha & Franzi + Leonie*
- |                    |                   |                 |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| <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
-------------------------------	--------------	-----------