

Trainingsplan der Leichtathleten/-innen

Wintersaison 2024/2025

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

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

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

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