

Trainingsplan der Leichtathleten/-innen

Wintersaison 2025/2026 (gültig ab 27.10.25)

➤ **Männer, Frauen und U20**

Montag:	19:00 - 20:30 Uhr	Kreissporthalle
Mittwoch:	19:00 - 20:30 Uhr	Kreissporthalle
Sonntag:	10:00 – 11:30 Uhr	Kreissporthalle

➤ **Jugend U14 -U18** (ab Jahrgang 2014)

Montag:	17:30 – 19:00 Uhr	Kreissporthalle
Donnerstag:	17:30 – 19:00 Uhr	Kreissporthalle
Samstag:	<i>nach Absprache</i>	

➤ **Jugend U12 + U10** (ab Jahrgang 2017)

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

➤ **Gruppe U8**

Dienstag:	16:30 – 18:00 Uhr	Kreissporthalle
Donnerstag:	16:30 – 18:00 Uhr	<i>Jahn-Halle (!)</i>

➤ **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