

## Trainingsplan der Leichtathleten/-innen

Wintersaison 2025/2026 (gültig ab 27.10.25)

### ➤ **Männer, Frauen und U20**

|                  |                   |                 |
|------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Montag:</b>   | 19:00 - 20:30 Uhr | Kreissporthalle |
| <b>Mittwoch:</b> | 19:00 - 20:30 Uhr | Kreissporthalle |
| <b>Sonntag:</b>  | 10:00 – 11:30 Uhr | Kreissporthalle |

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

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

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

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

### ➤ **Gruppe U8**

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

---

### ➤ **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)