



Trainingszeiten Leichtathletik - Sommer 2023

Abteilungsleiter: Stepan Malek , leichtathletik@sv-leonbergeltingen.de, www.eltingen-la.de

Altersklasse	Tag	Uhrzeit	Ort	Inhalt	
Aktive m/w (2003 und älter) + Jugend U20 m/w (2004/2005) + Jugend U18 m/w (2006/2007) + Kinder U16 m/w (2008/2009)	Montag	18:45 - 20:15	Kraftraum	Krafttraining mit Gewichten	
	Dienstag	18:15 - 20:15	SV Stadion	Kurzhürdenttraining + Langsprint/Langhürde	
		18:15 - 20:15	SV Stadion	Kurzhürdenttraining + Langsprint/Langhürde	
	Mittwoch	18:45 - 20:15	SV Stadion	Wurf + Stoß-Techniktraining I (Fortgeschrittene)	
		18:15 - 20:15	SV Stadion	Weit/Hoch/Drei-Sprungtraining (Technik+Sprungkraft)	
	Donnerstag	18:15 - 20:15	SV Stadion	Langsprinttraining + Ausdauer oder Sprung bei Bedarf	
		18:45 - 20:15	Kraftraum	Krafttraining mit Gewichten	
Freitag	18:15 - 20:15	SV Stadion	Wurf + Stoß-Techniktraining II (Nachwuchs)		
	18:15 - 20:15	SV Stadion	Sprint/Sprung Koordination + Fitness		
	Sonntag	10:00 - 12:00	SV Stadion	Wurf + Stoß-Techniktraining III (ab Jahrgang 2011)	
<hr/>					
Kinder U14 m/w (2010/2011)	Dienstag	18:30 - 20:15	SV Stadion	Allgemeines Training	
	Freitag	18:30 - 20:00	SV Stadion	Allgemeines Training	
<hr/>					
Kinder U12 m/w (2012/2013)	Donnerstag	17:15 - 18:45	SV Stadion	Grundlagentraining / Kinderleichtathletik	
	Freitag	17:00 - 18:30	SV Stadion	Grundlagentraining / Kinderleichtathletik	
<hr/>					
Kinder U10 (2014/2015)	Montag	17:15 - 18:45	SV Stadion	Kinderleichtathletik	
	Mittwoch	17:00 - 18:15	SV Stadion	Kinderleichtathletik	
	Freitag	15:30 - 17:00	SV Stadion	Kinderleichtathletik	
<hr/>					
Kinder U8 (2016/2017)	Donnerstag	16:00 - 17:15	SV Stadion	Kinderleichtathletik	Gruppe A
	Freitag	15:30 - 16:45	SV Stadion	Kinderleichtathletik	Gruppe B
Zur Zeit besteht ein Aufnahmestopp für diese Trainingsgruppe. Anfragen bitte schriftlich an leichtathletik@sv-leonbergeltingen.de senden.					
<hr/>					
Kinder U6 (2018/2019)	Freitag	16:00 - 17:00	SV Stadion	Spiel & Spaß mit Heranführung an die Leichtathletik Zur Zeit besteht ein Aufnahmestopp für diese Trainingsgruppe. Anfragen bitte schriftlich an leichtathletik@sv-leonbergeltingen.de senden.	

SV Stadion = Bruckenbachstrasse 37, 71229 Leonberg