

Die Trainingszeiten und Inhalte der Leichtathletikabteilung in der Hallensaison 2008/ 2009:

Wochentag	Uhrzeit	Trainer	Ort	Gruppe	Kurzbeschreibung	Leistungsorientiert
Montag	14:45 - 16:00	Miriam/ Amelie	Overberghalle	Grundlagen Sch/ Schi D	erste leichte Hinführungen zu den leichtathletischen Disziplinen mit folgenden Elementen: springen, werfen, laufen in allen Variationen, viele Spiele und spielerische Wettkämpfe und das alles mit viel Spaß	
Montag	16:00 - 17:15	Miriam/ Katharina	Overberghalle	Grundlagen Sch/ Schi C	Bereits stärkere Hinführung zu den leichtathletischen Disziplinen mit den Elementen: springen, werfen, laufen in vielen Variationen mit viele Mannschafts- und Wettspiele sowie spielerische Wettkämpfe; Teilnahme an Wettkämpfen im Umkreis	
Montag	19:00 - 20:00	Georg	Olympiahalle	Sprung/ Sprint ab Sch/ Schi B	Hier wird alles vom Grundlagentraining bis zum fast perfekten Sprung und Sprint vermittelt. Das Motto der Trainingsstunde ist: „kleine schnelle Schritte und große Sprünge“	X
Mittwoch	16:30 - 18:00	Barbara/ Charlotte	Stromberg	Grundlagen Sch/ Schi D+C	erfahre und erlebe die Leichtathletik im dynamischen Mix aus Spiel und ersten leichtathletischen Elementen	
Mittwoch	17:00 - 18:30	Miriam/ Christian	Gymnasiumhalle	Vertiefung Sch/ Schi B	Training nach dem Grundlagentrainingsplan des Deutschen Leichtathletikverbandes mit diesen Elementen: Lauf und Technikschiulung in allen leichtathletischen Disziplinen, viele Sprintspiele und erstes Krafttraining mit Eigengewicht	

Mittwoch	18:30 - 20:00	Georg	Gymnasiumhalle	Vertiefung Sch/ Schi A	Allgemeines Training; zieltragende Elemente sind: Kondition, Gymnastik, Sprung, Sprint und Wurf (nur Kugel)	
Mittwoch	20:00 - 22:00	Miriam	Gymnasiumhalle	Jugend/ Erwachsene	Gezieltes Training der leichtathletischen Disziplinen mit Sprint- und Kraftaufbauübungen und Zirkeltraining	
Freitag	17:30 - 18:45	Miriam	Overberghalle	Wurf ab Sch/ Schi B	alle Wurf und Stoßdisziplinen werden hier trainiert im Wechsel mit einem Kraftzirkeltraining	X
Freitag	18:45 - 20:00	Dirk	Overberghalle	Kondition Jugend/ Erwachsene	Lasse den Stress und die Anspannung der Woche hinter Dir und schwitze kollektiv	