

Trainingsplan Leichtathletik

Saison 2025/26 - Sommerplan

Team	Alter	Tag	Uhrzeit	Ort
LA Minis	4-7 Jahre	Freitag	16:00 - 17:00 Uhr	Alfred-Delp-Halle
LA Kinder	6-11 Jahre	Montag	18:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle TG Zellhausen
		Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle TG Zellhausen
LA Kinder	8-13 Jahre	Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	Alfred-Delp-Halle
LA Schüler	ab 12 Jahren	Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr	Sporthalle TG Zellhausen
LA Allg. Athletik & Hürdentechnik	ab 12 Jahren	Montag	17:30 - 19:30 Uhr	Einhardhalle
Aktive & Jugend	ab 14 Jahren	Dienstag	18:30 - 21:00 Uhr	TGS-Halle
Lauftraining	8-19 Jahre	Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr	Stadion Zellhäuser Straße
Krafttraining / Leistungsgruppe	ab 11 Jahren	Freitag	17:00 - 19:00 Uhr	Stadion Zellhäuser Straße
Talentaufbaugruppe	6-11 Jahre	Montag	15:30 - 17:00 Uhr	Konrad-Adenauer-Halle
		Freitag	15:30 - 17:00 Uhr	Einhardhalle