

# Trainingsplan Leichtathletik – Sommer



## Euskirchen

Sommertraining ab den Osterferien bis zu den Herbstferien

**U8/10 (M/W 6–9)** (bis zu den Herbstferien des Jahres, in dem man 9 Jahre alt wird)

Tag	Uhrzeit	Ort	Informationen
Mittwoch	17:00 – 18:30	Erftstadion	

**U12/14 (M/W 10–13)** (ab den Herbstferien des Jahres, in dem man 9 Jahre alt wird)

Tag	Uhrzeit	Ort	Informationen
Montag	17:00 – 18:30	Heinz-Flohe-Sportpark (Im Auel)	
Donnerstag	18:15 – 20:00	Erftstadion	

**U16 und älter** (ab den Herbstferien des Jahres, in dem man 13 Jahre alt wird)

Tag	Uhrzeit	Ort	Informationen
Montag	18:30 – 20:00	Heinz-Flohe-Sportpark (Im Auel)	U16 und älter
Dienstag		Kraftraum Ohm-Mirgel-Halle	U18 und älter, nach Absprache
Mittwoch	18:30 – 20:00	Erftstadion	U16 und älter
Donnerstag	20:00 – 21:30	Emil-Fischer-Halle	Floorball / Unihockey U16 und älter
Freitag	17:00 – 18:30	Erftstadion	U16 und älter

**Winterlager ab M/W 9: 27. – 31. Dezember**

**Trainingslager ab U12: meist die ersten 10–11 Tage der Osterferien**

### Übungsleiter (+ Helfer\*innen):

U8/10: Hans-Werner Pütz

U12/14: Timm Ody

U16 und älter: Hans-Werner Pütz, Timm Ody, Tobias Köhlkamp

Der älteste Jahrgang einer Trainingsgruppe wechselt bereits ab den Herbstferien in die nächste Gruppe, z.B. U10 (M/W 9) in die U12.

Stand: 1. Januar 2022