

Wettkampfangewand und Stützpunkttraining Block Lauf/Gehen Sept./Okt./Nov. 2020

Wann	Was	Wo	Wer
Samstag 26.09.	BBM Langstaffel	https://ladv.de/ausschreibung/detail/26314/	
Dienstag 29.09.	16:30 Uhr Fördertraining	Sportforum	offen (mit Anmeldung)
Samstag 03.10.	12:00 Uhr Crosslauf	https://ladv.de/ausschreibung/detail/24798/	
Dienstag 06.10.	16:30 Uhr Fördertraining	Sportforum	offen (mit Anmeldung)
Samstag 17.10.	12:00 Uhr Crosslauf	https://ladv.de/ausschreibung/detail/24799/	
22.10. - 23.10.	Kadermaßnahme	Kienbaum	Landeskader
Dienstag 27.10.	16:30 Uhr Fördertraining	Sportforum	offen (mit Anmeldung)
Donnerstag 29.10. 17:30 Uhr	Stützpunkttraining LAUF	Mommensenstadion	offen
Samstag 31.10.	12:00 Uhr Crosslauf	https://ladv.de/ausschreibung/detail/24800/	
Sonntag 01.11.	Crosslauf	Stahnsdorf	alle AK
Dienstag 03.11.	16:30 Uhr Fördertraining	Sportforum	offen (mit Anmeldung)
Donnerstag 05.11. 17:30 Uhr	Stützpunkttraining LAUF	Mommensenstadion	offen
Samstag 07.11.	11:00 Uhr gemeinsamer Longrun	Grunewald	offen
Dienstag 10.11.	16:30 Uhr Fördertraining	Sportforum	offen (mit Anmeldung)
Donnerstag 12.11. 17:30 Uhr	Stützpunkttraining LAUF	Mommensenstadion	offen
Samstag 14.11.	BBM Cross	AUSSCHREIBUNG FOLGT	
Dienstag 17.11.	16:30 Uhr Fördertraining	Sportforum	offen (mit Anmeldung)
Donnerstag 19.11. 17:30 Uhr	Stützpunkttraining LAUF	Mommensenstadion	offen
21.11. - 22.11.	Crosslauf (Förder WK)	Darmstadt	Landeskader + Einladung
Donnerstag 25.11. 17:30 Uhr	Stützpunkttraining LAUF	Mommensenstadion	offen

Für Kontakt und weitere Fragen, Tim Jurich Landestrainer Lauf/Gehen, tim.jurich@leichtathletik-berlin.de

Fördertraining
Stützpunkttraining Lauf

Schwerpunkte:

Schnelligkeit, kleine Sprünge, Athletik, Kraft
 mittlere bis lange Tempoläufe im Gelände/auf der Bahn, Fahrtspiel, Berganläufe