

Trainingsgruppe 03.10K

für Langstreckenläufe über 3 000m – 10 000m / 10km und Mitteldistanzen ab 800m

Trainieren in einer ambitionierten Laufgruppe, fokussiert auf die (kurzen) Langdistanzen von 3 000 - 10 000m bzw. 10 km als auch die klassischen Mittelstrecken von 800m bis zu einer Meile: das ist die Trainingsgruppe 03.10K (sprich: Drei Zehn Ka) des TSV Forstenried - München e.V. in der LG Stadtwerke München.

Läufer und Läuferinnen ab einem Alter von 18 Jahren (U20), die Lust haben, wettkampforientiert zu trainieren, sind hier richtig. Der langfristige, mehrjährige Formaufbau steht dabei im Vordergrund. Eintrittsvoraussetzung sollte unter anderem ein aktuelles oder reaktivierbares Leistungsvermögen von mind. 40/43 min (M/W) auf 10 Kilometer bzw. 19/21 min auf 5 Kilometer sein.

Leistungsniveau

Ziel ist mindestens ein Niveau zur jeweiligen Teilnahme an bayerischen und deutschen Meisterschaften.

Anforderungen

- Bereitschaft zu einem strukturierten, kontinuierlichen Training nach Vorgabe über mindestens eine Saison (Oktober - August)
- Vorhandensein der körperlichen, mentalen und zeitlichen Grundlagen zur wöchentlichen Durchführung von mindestens fünf, besser sechs Trainingseinheiten mit einem Laufpensum ab 50 (Mittelstrecke) bzw. 70 (Langstrecke) Wochen-Kilometern
- Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen und Testverfahren
- Führen eines vorgegebenen Trainingsbuches (MS Excel oder kompatibles Programm notwendig)
- Möglichst häufige Teilnahme am gemeinsamen Gruppentraining
- Gemeinsame Teilnahme an ausgesuchten Wettkämpfen (Bahn, Cross, Berg, Straße)
- Teilnahme an einem Trainingslager zum Ende der Vorbereitungsphase, meist in der jeweiligen Karwoche (Woche vor Ostern)

Regelmäßiges Gruppentraining

Sommer (April - September)

Mo	18:30 - 20:30	Dantestadion (Athletik + Technik)
Mi	18:30 - 20:30	Dantestadion
Sa	10:00 - 12:30	Dantestadion / Olympiapark

Winter (Oktober - März)

Mo	20:00 - 21:30	Turnhalle der Rudolf-Diesel-Realschule (Athletik + Technik)
Mi	18:30 - 20:30	Olympiapark (ab Dantestadion)
Sa	10:00 - 12:30	Olympiapark / Teufelsberg / Wangen

Größe der Trainingsgruppe

12 - 18 Athleten

Leichtathletikgemeinschaft



LG Stadtwerke München

Die Leichtathletikabteilung des TSV Forstenried ist Mitglied der LG Stadtwerke München.

Entsprechend den Regularien des Deutschen Leichtathletik-Verbandes starten ihre Mitglieder bei Wettkämpfen daher unter dem Namen und im Trikot der LG SW/M. Gemäß ihrer Förderrichtlinien erhalten die Athleten dabei verschiedenste Unterstützungen (u.a. Startgeldübernahmen, Reisekostenzuschüsse, vergünstigter Trikotkauf). Unsere Gruppendarstellung: <https://lg-swm.de/trainingsgruppen/trainingsgruppe-03-10k>

Leitender Trainer

Henning Tietmann
(C-Lizenz Leichtathletik)



Kontakt

03.10K@tietmann.net