



LG Stadtwerke München

Leistungsgruppe 08.15H

Trainieren in einer ambitionierten Laufgruppe, nach leichtathletischen Trainingsprinzipien, für mindestens eine Saison, fokussiert auf die Distanzen von 800 - 1500 m und die Meile: das ist die Leistungsgruppe 08.15H (sprich: Null Acht Fünfzehn) des TSV Forstenried München e.V. in der LG Stadtwerke München

Wer wird angesprochen

- Läufer/innen ab einem Alter von 17 Jahren, die Lust haben, leistungsorientiert während einer Saison im Bereich der Mittelstrecke zu trainieren, um auf der Bahn (800 m und 1500 m) an Wettkämpfen teilzunehmen.
- Voraussetzung sollte ein aktuelles oder reaktivier bares Leistungsvermögen über 800 m von 2:20/2:50 min bzw. über 1500 m 4:25/5:10 min (Männer/Frauen) sein.

Was wird geboten

- Trainingsbetreuung und -steuerung durch einen Leichtathletiktrainer (DOSB-Lizenz B-Trainer Block Lauf und staatl. zugelassener Athletiktrainer)
- ein bzw. zwei Trainingseinheiten in der Woche als Gruppentraining betreut durch einen Leichtathletiktrainer
- eine Trainingseinheit Athletiktraining in der Woche als Gruppentraining betreut durch einen weiteren Trainer
- Trainingsplan je Mesozyklus über die Saison mit individuellen Vorgaben zu Intensität und Umfang
- Wettkampfplanung gemeinsam mit dem Athleten/in, sowie mehrfach die Woche Kontakt möglich zur Trainingsplanung
- Übernahme von Wettkampfgebühren ausgesuchter Veranstaltungen durch den Verein
- Einbindung in das Leistungsförderkonzept der LG Stadtwerke München bei entsprechender Leistung und Altersklassenzugehörigkeit

Was erwarten wir von Dir

- Bereitschaft zu einem strukturierten, kontinuierlichen und leistungsorientierten Training nach Vorgabe über eine Saison (Mitte September bis Ende Juli)
- Vorhandensein der körperlichen, mentalen und zeitlichen Grundlagen zur wöchentlichen Durchführung von mindestens 4, besser 5 Trainingseinheiten mit einem Laufsuum von mindestens 50 Wochen-Kilometern
- Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen und Testverfahren
- Führen eines vorgegebenen Trainingsbuches (web4trainer-Portal im Internet)
- Möglichst häufige Teilnahme am gemeinsamen Gruppentraining, sowie dem Athletiktraining
- Gemeinsame Teilnahme an ausgesuchten Wettkämpfen (Cross, Bahn)
- Eine bestehende Krankenversicherung in Deutschland und eine Sportärztliche Freigabe vom Hausarzt oder besser von einem sportwissenschaftlich ausgeprägtem Institut, wie das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München (Link: <http://www.sport.med.tum.de/> , bei Terminvereinbarung um LG-SWM- und BLV-Verbandsarzt Otto Zelger bitten). Eine Liste mit weiteren Ärzten in Bayern befindet sich hier auf den Seiten des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes: <http://blv-sport.de/index.php?id=179>

Wie läuft das Training in der Gruppe

Trainer:	Ingo Jünemann	Trainer B Leistungssport Leichtathletik Block Lauf staatlich zugelassener Athletik-Trainer eMail: ingo.juenemann@lg-swm.de
Beitritt:	nur in Absprache mit Trainer	jeweils Mitte September, bei entsprechender Konstitution auch während der Saison Saisonpause: Ende Juli bis Mitte September
Pflichttermin:	montags 20:00 - 21:30 Uhr (Athletiktraining)	TSV Forstenried – Walliser Halle / Kraftraum
	dienstags 18:30 - 20:00 Uhr (Schnelligkeit)	Olympiapark München (Winterhalbjahr) und Dantestadion (Sommerhalbjahr)
	donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr (Tempoläufe)	Dantestadion (Sommerhalbjahr)