

U16-Talentstützpunkt - Fördertraining des BLV LA-Kreises Region Freiburg

Terminplanung März/April/Mai 2025

Ort: Lauftrakt und Stadion der Uni Freiburg, FR-Littenweiler – Treffpunkt im Foyer des Instituts für Sport/Sportwissenschaft (Sandfangweg 4)

Zeit: 14-16 Uhr

| KW | Datum | Ort | TrainerIn | Inhalt 1 | Inhalt 2 | Ergänzung | Andere Termine |
|----|-------|---------------|-----------|---|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 13 | 29.03 | Ihringen | - | <i>Alfred-Gugel Schülermehrkampf</i> | - | - | - |
| 14 | 05.04 | Uni Lauftrakt | HO | Hochsprung (Fokus: Lattenüberquerung) | Speerwurf (3er) | Hüftbeweglichkeit | - |
| 15 | 12.04 | Uni Lauftrakt | HS | Hürden (3er- Rhythmus) | Diskus (Standwurf bis 4/4-Drehung) | Frequenz-Läufe / Hürden-Wald | - |
| 16 | 19.04 | - | | <i>Osterferien</i> | | | - |
| 17 | 26.04 | - | | <i>Osterferien</i> | | | - |
| 18 | 03.05 | Uni Stadion | CB | Weitsprung | Kugelstoß | Sprung-ABC | Bahneröffnung Wehr |
| 19 | 10.05 | FR-Munzingen | - | <i>Kreisschülermehr- kampfmeisterschaften</i> | - | - | - |
| 20 | 17.05 | Uni Stadion | MS | Hürden (Starts, 1. & 2. Hürde) | Diskus (2/4 bis 6/4 Drehung) | Rumpfstabilisation | Regio-Mehrkampf Tiengen |
| 21 | 24.05 | Uni Stadion | CB | Hochsprung (Fokus: Anlauf/Absprung) | Speerwurf (5er und langer Anlauf) | Kurvenläufe | Regio-Meisterschaft Rheinfelden |
| 22 | 31.05 | Neustadt | | <i>BLV-Blockmehrkampf</i> | - | - | - |

Kontaktadresse U16-STP-Koordination: harald.schaich@web.de