

# Kinder- und Jugendtraining ATG Leichtathletik



U8

## Spielerischer Einstieg

Alexandra Gülpen, Paula Kremer  
Training: 1x wöchentlich 1 Std.

U10

## Grundlagentraining

Wolfgang Glöde, Michaela Ivens,  
Kevin Frings, Sophia Salber  
Training: 1-2 x wöchentlich 1 ¼ Std.

U12

## Grundlagentraining

Wolfgang Glöde, Michaela Ivens,  
Kevin Frings, Sophia Salber  
Training: 1-2 x wöchentlich 1 ½ Std.

U14

**Jugend  
Wurftraining**  
Marc Decker

## Aufbautraining

Melanie & Thomas Brockes, (WJ)  
Marc Decker, Kevin Frings (MJ)  
Training 2-3 x wöchentlich 2 Std.

**Jugend  
Langsprint/  
Mittelstrecke**  
Peter Lindner  
Training 3-4 x  
wöchentlich

**Jugend  
Langstrecke**  
Wolfgang Glöde  
Training 2-3 x  
wöchentlich

U16

**Jugend  
Krafttraining/  
Breitensport**  
Alex Jülischer

U18

## Sprint & Wurf

Andreas Schauer,  
Marlies Bechthold  
Training 3-4 x  
wöchentlich

## Mehrkampf

Christiane Wolff  
Training 3-4 x  
wöchentlich

U20

