

# Sommertrainingsplan 2026 Leichtathletikabteilung SC Poppenbüttel

Trainingsorte: Sportanlage Tegelsberg (SATB) und Jahnkampfbahn (JKB)

<b>Tag</b>	<b>Jahrgang</b>	<b>Zeit</b>	<b>Trainer</b>
Montag-SATB	U16/U18	18:00 – 20:00 Uhr	<b>Marianne Söhnke</b>
Montag-JKB	Jumpteam	17:30-19:30 Uhr	<b>Markus</b>
Montag-JKB	Sprint	18:00-20:00 Uhr	<b>Torben</b>
Dienstag-SATB	U12	17:00 – 19:00 Uhr	<b>Marianne Lilly</b>
Dienstag-SATB	U14	18:00 – 20:00 Uhr	<b>Marianne Lilly</b>
Dienstag-SATB	Jumpteam Weit	18:00-20:00 Uhr	<b>Patrick</b>
Dienstag-JKB	Jumpteam	17:30-19:30 Uhr	<b>Markus</b>
Dienstag-JKB	Sprint	18:00-20:00 Uhr	<b>Torben</b>
Dienstag-SATB	Masters	20:00 – 22:00 Uhr	<b>Patrick</b>
Mittwoch-SATB	U8/U10	U8: 17:00 – 18:30 Uhr U10: 17:00 – 18:30 Uhr	<b>Niels Charlotte Birte Ida Marharyta</b>
Mittwoch-SATB	U16/U18	18:00 – 20:00 Uhr	<b>Marianne Söhnke</b>
Mittwoch-JKB	Jumpteam	17:30-19:30 Uhr	<b>Markus</b>
Donnerstag-SATB	U12	17:00-19:00 Uhr	<b>Marianne Lilly</b>
Donnerstag-SATB	U14	18:00 – 20:00 Uhr	<b>Marianne Lilly</b>
Donnerstag-SATB	Jumpteam Weit	18:00 – 20:00 Uhr	<b>Patrick</b>
Donnerstag-JKB	Jumpteam	18:00-20:00 Uhr	<b>Markus</b>
Donnerstag-JKB	Sprint	18:00-20:00 Uhr	<b>Torben</b>
Donnerstag-SATB	Masters	20:00-22:00 Uhr	<b>Patrick</b>
Freitag-JKB	Jumpteam	17:00-19:00	<b>Markus</b>
Samstag-JKB	Sprint	10:00-12:00 Uhr	<b>Torben</b>
Samstag-SATB	Jumpteam Weit	11:00-13:00 Uhr	<b>Patrick</b>
Samstag-JKB	Jumpteam	11:00-13:00 Uhr	<b>Markus</b>

**Bitte warme bzw. dem Wetter angepasste Kleidung und etwas zu trinken (z.B. Wasser, ungesüßten Tee) mitbringen**