

Mountainbike-Training SV Kirchzarten

Wintertraining | 2009/2010

Auftakt des Wintertrainings:

Spinning: ab 03.11.2008, Hallentraining: ab 04.11.2008, Straßentraining ab 07.11.2008. In den Schulferien findet kein Training statt!!! Sportler die nicht am Straßentraining teilnehmen können melden sich bitte am Vortag bei dem zuständigen Trainer telefonisch ab.

Die Firma Reha Sporbeck bietet uns für die Wintermonate wieder die Möglichkeit zum Spinning. Bei Interesse an Daniel Berhe oder Ralf Schmieder wenden. Sportler und Trainer sind recht herzlich eingeladen. Bei Rückfragen zum Training bitte an Daniel Berhe wenden. daniel.berhe@lexware-racing

Tag	Zeit, Treffpunkt	Inhalte, Zielstellung	Teilnehmer/Trainer
Montag			
Dienstag	17.30 -18.30 Uhr Reha Sporbeck	Grundlagenausdauer, Koordination	Ab U11 und alle Trainer Trainer Stephan Olefs Phone: 07661 4579
Mittwoch	17.45 -19.00 Uhr Sporthalle Schulzentrum Kirchzarten 20.00 -22.00 Uhr Sporthalle Schulzentrum Kirchzarten	Kraft, Koordination	Ab U11-U15 Trainer: Annette Bölts 07661 61738 Ab U17 und Trainer Trainer: Julian Haas Phone: 0176 63181386
Donnerstag			
Freitag			
Samstag	11.00 Uhr Rathaus Kirchzarten	Grundlagenausdauer (Rennrad) ⓘ bis 28.02.2010 starre Nabe ab U17!	U11/U13 Trainer: Annette Bölts 07661 61738 U15 Trainer: Hartmut Bölts 07661 61738 Trainer Ralf Schmieder 0761 62938 U17/U19 Lizenz Trainer: Daniel Berhe 0151 56018705 Trainer: Stefan Weis 0170 7757205
Sonntag			

Grundausrüstung	Hallentraining	Radtraining	Spinnung
	<input type="checkbox"/> Lafschuhe und funktionelle Bekleidung <input type="checkbox"/> Trinkflasche	<input type="checkbox"/> 100% funktionstüchtiges Rennrad (ggf. <u>starre Nabe!</u>) <input type="checkbox"/> Ein Helm, der passt und richtig eingestellt ist. <input type="checkbox"/> 1 Ersatzschlauch, Pumpe oder CO2-Patrone(n) <input type="checkbox"/> Pulsuhr <input type="checkbox"/> 2 Trinkflaschen	<input type="checkbox"/> saubere Mtb Schuhe <input type="checkbox"/> Handtuch zum Unterlegen <input type="checkbox"/> Pulsmesser <input type="checkbox"/> Trinkflasche