

Mountainbike-Bundesstützpunkt Freiburg-Kirchzarten

TRAININGSPLAN Winter 2019/2020 «Nachwuchs»

Ab Kalenderwoche 45 (4.- 10. November 2019) gilt folgender Stützpunkttrainingsplan:

Wochentag	Zeit / Ort	Inhalte	Trainingsgruppe
Montag			
Dienstag	OSP Freiburg 17.30 – 19.00 h, Kraftraum/Halle 3	Kraft-/Athletiktraining	Stützpunkt ab AK U15
Mittwoch	OSP Freiburg 17.30 – 19.30 h, Trainingslaufband	Ausdauertraining » mit sauberem MTB!	Einladung durch Stützpunkttrainer
Donnerstag	OSP Freiburg 17.30 – 19.00 h, Kraftraum/Halle 3	Kraft-/Athletiktraining	Stützpunkt ab AK U15
Freitag			
Samstag	OSP Freiburg 10.00 h / 11.00 h	Kraft- und Mountainbiketraining (Fahrtechnik / Ausdauer)	Stützpunkt + Verein ab AK U15
Sonntag	OSP Freiburg » nach Absprache (Stützpunkt-WhatsApp-Verteiler): Mountainbiketraining (Fahrtechnik / Ausdauer)		

¹ nur wenn am Wochenende keine Wettkampfeinsätze sind - wird explizit ausgeschrieben

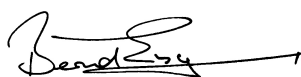
Grundregeln

Training im OSP Freiburg	Radtraining (MTB/Rennrad)	Teilnahme:
• Laufsachen (für draußen) • Hallensportschuhe • Handtuch zum Unterlegen • Trinkflasche	• 100% funktionstüchtiges Rad • Ein passender, richtig eingestellter Helm • 1 Ersatzschlauch, Pumpe / CO2-Patrone • Uhr (Pulsuhr, wenn vorhanden) • 2 Trinkflaschen • Wechselbekleidung • Bei Treffpunkt OSP Freiburg » Räder draußen abstellen!	Grundsätzlich gilt: Eher 5 min zu früh als 1 min zu spät kommen! Wer nicht bzw. erst später zum Training kommen kann oder die Gruppe früher verlassen muss, meldet sich rechtzeitig beim Trainer ab.

Das Mountainbike-Stützpunkttraining ist eine leistungssportliche Fördermaßnahme, die sich in erster Linie an die Kadersportler am Standort Freiburg-Schwarzwald richtet. Zusätzlich können talentierte Vereinssportler aus der Region, mit langfristiger leistungssportlicher Perspektive, ab der Altersklasse U15 am Stützpunkttraining teilnehmen. In Absprache zwischen den Vereins- und Stützpunkttrainern werden die Teilnehmer/innen für die jeweiligen Trainingsmaßnahmen festgelegt.

Die Teilnahme der Nachwuchssportler zielt in erster Linie auf:

- Ausbildung für spätere Wettkampferfolge in der Disziplin Mountainbike XCO
- Aufnahme in die Leistungssportkader der RBW Radsport Baden-Württemberg gGmbH und des BDR



Bernd Ebler



Katrin Schwing