

# Rahmentrainingsplanung Nachwuchs | Sommer 2024

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 (Absprache zwischen den Vereins- und Stützpunkttrainern). 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

	<b>MTB Landesstützpunkt (LSP) Freiburg*</b> AK: U15   U17   U19w (in Einzelfällen nach Absprache auch U13)	<b>MTB Bundesstützpunkt (BSP) Freiburg**)</b> AK: U17 Jahrgang 2008   U19
Montag		
Dienstag	OSP Freiburg 16.30 h                      Krafttraining 17.15 h                      Athletiktraining	OSP Freiburg 16.30 h                      Krafttraining anschl.                      Athletiktraining
Mittwoch	Kirchzarten/Freiburg 17.00 h                      MTB Training   Technik, Ausdauer, Trainingsrennserie	Kirchzarten/Freiburg 17.00 h                      MTB-Training
Donnerstag	OSP Freiburg ab 14.30 h                      Ausdauertraining (GA1), Straße/Gelände » individuelle Absprache mit K. Schwing	OSP Freiburg 16.30 h                      Krafttraining anschl.                      Athletiktraining
Freitag		Aufgrund der günstigen Rahmenbedingungen (u.a. Sportinternat, Partnerschulen des Sports usw.) kann/muss das Training dieser Altersklassen mit einem höheren Maß an Individualisierung stattfinden. Absprachen: direkt zwischen Sportler / Trainer
Samstag	OSP Freiburg                      nach Ankündigung: 10.00 h MTB                      MTB-Training, ggf. ganztägig	
Sonntag		

\*) Info + Anmeldung: LSP WhatsApp-Gruppe

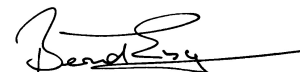
\*\*) Info: BSP WhatsApp-Gruppe

## Grundregeln

<b>Training im OSP Freiburg:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hallensportschuhe</li> <li>• Handtuch zum Unterlegen</li> <li>• Trinkflasche</li> </ul>	<b>Radtraining (MTB/Rennrad):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% funktionstüchtiges Rad + Helm</li> <li>• Ersatzschlauch, Pumpe / CO2-Patrone</li> <li>• Uhr (Pulsuhr, wenn vorhanden)</li> <li>• 2 Trinkflaschen + ggf. Wechselbekleidung</li> </ul>	<b>Teilnahme:</b> 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.
---	--	--



Katrin Schwing  
Landestrainerin  
katrin.schwing@radsport-bw.de



Bernd Ebler  
Bundesstützpunkttrainer  
bernd.ebler@radsport-bw.de