

Mountainbike-Bundesstützpunkt Freiburg-Kirchzarten Trainingsplan Sommer 2019 «Nachwuchs»

Ab Kalenderwoche 14 (1.- 7. April 2019) gilt folgender Stützpunkttrainingsplan:

Wochentag	Zeit / Ort	Inhalte	Trainingsgruppe
Montag	BSP Freiburg/Kirchzarten 17.30 – 19.00 h, OSP Freiburg	Athletiktraining	Stützpunkt ab AK U15
Dienstag	TSP Hochschwarzwald 18.00- 19.30 h, Sportplatz St. Märgen	Mountainbiketraining (+ Laufschuhe) Bei extremem Wetter » Hallentraining	U13 – U19
Mittwoch	BSP Freiburg/Kirchzarten 17.00 – 19.00 h Sportplatz Kirchzarten	Mountainbiketraining + Trainingsrennserie (separate Ausschreibung folgt)	Stützpunkt ab AK U15
Donnerstag	BSP Freiburg/Kirchzarten 17.00 – 19.00 h OSP Freiburg	Grundlagenausdauertraining	Stützpunkt + Verein ab AK U15
Freitag			
Samstag ¹	BSP Freiburg/Kirchzarten 10.00 h, Sportplatz Kirchzarten	Mountainbiketraining (Fahrtechnik / Ausdauer)	Stützpunkt + Verein ab AK U15
Sonntag	Wettkampf oder Individualtraining		

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

Grundregeln

Training im OSP Freiburg	Radtraining (MTB/Rennrad)	Teilnahme:
<ul style="list-style-type: none"> • Laufsachen (für draußen) • Hallensportschuhe • Handtuch zum Unterlegen • Trinkflasche 	<ul style="list-style-type: none"> • 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! 	<p>Grundsätzlich gilt: Eher 5 min zu früh als 1 min zu spät kommen!</p> <p>Wer nicht bzw. erst später zum Training kommen kann oder die Gruppe früher verlassen muss, meldet sich rechtzeitig beim Trainer ab.</p>

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 und des BDR



Bernd Ebler



Katrin Schwing



Patrik Faller