

# Mountainbike-Stützpunkt Freiburg-Schwarzwald

## Trainingsplan Sommer 2017



Ab Kalenderwoche 13 (27. März - 02. April 2017) gilt folgender Stützpunkttrainingsplan:

| Montag | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag                             | Samstag | Sonntag                                  |
|--------|--|---|---|-------------------------------------|---------|--|
|        | <b>STP Hochschwarzwald</b><br>18.00 h<br>Sportplatz St. Märgen | <b>STP Dreisamtal</b><br>17.00 – 19.00 h<br>Schulzentrum Kirchzarten                                    | 19.00 – 20.00 h<br>OSP Freiburg   |                                     |         |  |
|        | <b>Mountainbiketraining</b><br><br>AK U13 – U19                | <b>Mountainbiketraining</b><br>Spez. Trainingsprogramme<br>und Trainingsrennserie<br><br>AK U15/U17/U19 | <b>Allg. Athletik und<br/>Koordination</b><br>(Halle)<br><br>AK U15 – U23 | Vereins- oder<br>Individualtraining |         | <b>Wettkampf</b> oder Individualtraining |

### Ganzjähriges Krafttraining:

- **Olympiastützpunkt Freiburg**
- **Kadersportler mit OSP Kraftraumausweis**
- Individuell auf das Training und den Stundenplan abgestimmt.

|                     | Radtraining (MTB / Rennrad)   | Training im OSP Freiburg   | Regeln:  |
|---------------------|---|--|--|
| <b>Grundregeln:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>100% funktionstüchtiges Rad</b></li> <li>• Ein passender, richtig eingestellter Helm</li> <li>• 1 Ersatzschlauch, Pumpe / CO2-Patrone</li> <li>• Uhr (Pulsuhr/Leistungsmessung wenn vorhanden)</li> <li>• 2 Trinkflaschen</li> <li>• Wechselbekleidung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufsachen (für draußen)</li> <li>• Hallensportschuhe</li> <li>• Handtuch zum Unterlegen</li> <li>• Trinkflasche</li> </ul> | <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> |

**Aktuelle Informationen zum Stützpunkttraining unter:** <http://www.arge-radsport.de/index.php/stuetzpunkte/freiburg-schwarzwald>

### Bernd Ebler

Mountainbike-Stützpunkttrainer  
Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald