

Mountainbike-Stützpunkt Freiburg-Schwarzwald

Trainingsplan Winter 2017/2018 «Nachwuchs»

Ab Kalenderwoche 45 (06.-12.11.2017) gilt folgender Stützpunkttrainingsplan:

Wochentag	Zeit / Ort	Inhalte	Trainingsgruppe
Montag			
Dienstag	17.30 h, OSP Freiburg » Krafraum	Krafttraining	U17 - Elite (mit Krafraumausweis)
Mittwoch	18.15 h, OSP Freiburg » Halle 3	Athletiktraining, freie Rolle	U17 - Elite
Donnerstag			
Freitag	(a) 15.30 h, OSP Freiburg » Sportlereingang	MTB-Training oder Allg. Ausdauer Fahrtechniktraining, Treppenlauf, ...	ab U17
	(b) 17.30 h, OSP Freiburg » Halle 3	Athletiktraining	ab U17
	15.30 h, Schule St. Märgen » Sporthalle	Athletiktraining, freie Rolle	Sportler aus dem Raum Hochschwarzwald
Samstag			
Sonntag	(a) 10.00 h, OSP Freiburg » Krafraum	Kraft- und Athletiktraining	U17 - Elite (mit Krafraumausweis)
	(b) 12.00 h, OSP Freiburg » Sportlereingang	Ausdauertraining MTB / Rennrad, Bike+Run, ggf. Ski-LL	ab U17

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 Stützpunkttraining ist ein Angebot für die Kadersportler der Region und talentierte Vereinssportler mit leistungssportlicher Perspektive. In Absprache zwischen Vereins- und Stützpunkttrainern werden die Teilnehmer/innen für das Training festgelegt » Details dazu s. Anhang, Seite 2.

Informationen zum Stützpunkttraining: <http://www.arge-radsport.de/index.php/stuetzpunkte/freiburg-schwarzwald>
Änderungen können sich, z.B. aufgrund von Wetterbedingungen, auch kurzfristig ergeben- daher bitte vor dem Training noch einen Blick auf die o.g. Internetseite werfen!

Mountainbike-Stützpunkt Freiburg-Schwarzwald

Teilnahmeregelung

Grundsatz

Das Mountainbike-Stützpunkttraining ist eine leistungssportliche Fördermaßnahme, die sich in erster Linie an die Kadetsportler am Standort Freiburg-Schwarzwald richtet. Zusätzlich können talentierte Vereinssportler aus der Region mit langfristiger leistungssportlicher Perspektive, ab der Altersklasse U17 am Stützpunkttraining teilnehmen.

Vorgehensweise

Zu Beginn einer Trainingsphase (Winter-/Sommertraining) wird zwischen den Stützpunkttrainern (Ebler, Schwing, Faller) und den Vereinstrainern vereinbart, welche Sportler aus den Vereinen zum MTB-Stützpunkttraining delegiert bzw. eingeladen werden.

Hauptkriterium ist nicht ausschließlich die reine Wettkampfleistung – die körperliche/geistige/soziale Entwicklung das biologische Alter und die sportliche Perspektive spielen eine wichtige Rolle.

Danach gibt es die Möglichkeiten:

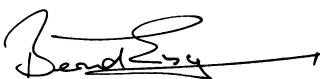
- (a) Die Stützpunkttrainer laden während der Saison bzw. Trainingsphase weitere Sportler zum Stützpunkttraining ein.
- (b) Die Vereinstrainer empfehlen in begründeten Fällen weitere Sportler für das Stützpunkttraining.
- (c) Sportler, die möglicherweise den Anforderungen nicht gewachsen sind, nehmen in Absprache mit dem Heimtrainer wieder ausschließlich am Vereinstraining teil.

Es handelt sich um ein in beide Richtungen durchlässiges System!

Begründung / Zielstellung

- Für eine optimale leistungssportliche Nachwuchsförderung muss die Trainingsgruppe möglichst homogen sein und darf eine bestimmte Größe nicht überschreiten.
- Die Teilnahme am Stützpunkttraining soll für ambitionierte junge Mountainbikesportler ein lohnenswertes Ziel darstellen, für das sich überdurchschnittliches Engagement, Zielstrebigkeit und Können lohnen.

Weiterhin werden die Trainingsrennserie (Sommer), Talentsichtungen und gemeinsame Trainingstage als offenes Angebot für alle interessierten Sportler der Region Freiburg-Schwarzwald stattfinden.



Bernd Ebler
Mountainbiketrainer / Landestrainer
Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald



Katrin Schwing
Landestrainerin MTB
Baden-Württemberg



Patrik Faller
Lehrertrainer
OSP Freiburg-Schwarzwald