

Mountainbike-Stützpunkt Freiburg-Schwarzwald

Trainingsplan Sommer 2018 «Nachwuchs»

Ab Kalenderwoche 15 (9.- 15. April 2018) gilt folgender Stützpunkttrainingsplan:

Wochentag	Zeit / Ort	Inhalte	Trainingsgruppe
Montag			
Dienstag	Vereins- oder Individualtraining		
	STP Hochschwarzwald 18.00- 19.30 h, Sportplatz St. Märgen	Mountainbiketraining (+ Laufschuhe) Bei extremem Wetter » Hallentraining	U13 – U19
Mittwoch	STP Dreisamtal 17.00 – 19.00 h Sportplatz Kirchzarten	Mountainbiketraining + Trainingsrennserie	AK U15- U19
	19.00 – 20.00 h, OSP Freiburg	Athletiktraining	ab AK U17
Donnerstag	Vereins- oder Individualtraining		
Freitag			
Samstag	STP Dreisamtal Wenn kein Wettkampf: 10.00 h, Sportplatz Kirchzarten	Mountainbiketraining (Fahrtechnik / Ausdauer)	AK U13 – U19
Sonntag	Wettkampf oder Individualtraining		

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

Trainingsplan Winter 2017/2018 «Nachwuchs»

Grundsatz

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.

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 des biologischen Alters und die sportliche Perspektive spielen eine wichtige Rolle.

Danach gibt es die Möglichkeiten:

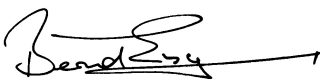
- (a) Die Stützpunkttrainer laden während der Saison bzw. Trainingsphase weitere Sportler zum Stützpunkttraining ein.
- (b) Die Vereinstrainer empfehlen in begründeten Fällen weitere Sportler für das Stützpunkttraining.
- (c) Sportler, die möglicherweise den Anforderungen nicht gewachsen sind, nehmen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