

## MTB Trainingsplan 2021:

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sa. und So.
17:00 Uhr		Dennis <b>Intervalltraining</b> <i>(ab 14 Jahre / Erwachsene)</i>	Carsten/Markus/ Dennis <b>MTB</b> <i>(Kinder ab 10 Jahren)</i>	nach Absprache
17:15 Uhr			Jan/Dennis <b>MTB</b> <i>(ab 15 Jahren + Erwachsene)</i>	
17:30 Uhr	Astrid/Mareen <b>MTB</b> <i>(Kinder bis 11 Jahren)</i>			

### Kurzbeschreibung der einzelnen Trainingseinheiten:

#### **Dienstag, 17:30 Uhr: Mountainbike Kindertraining bis 11 Jahren (Dauer 1,5 Stunden)**

- Erlernen von Grundübungen auf dem MTB (Balancieren, Anhalten, Kurvenfahren usw.)
- Umgang/Fahrverhalten in einer größeren Fahrradgruppe

#### **Mittwoch, 17:00 Uhr: Intervalltraining auf dem MTB ab 14 Jahren (Dauer 1,5 Stunden)**

- Intervalltraining mit wöchentlich wechselnden Belastungsformen/Zeiten
- Teils anspruchsvollere Streckenbegebenheiten werden in das Training eingebaut
- Training richtet sich an Jugendliche/Erwachsene die an Rennveranstaltungen teilnehmen/teilnehmen wollen, oder sich 1x wöchentlich ausbelasten möchten und somit ihren Fitnessstand erfolgreich, gezielt und schnell verbessern möchten

#### **Donnerstag, 17:15 Uhr: Mountainbike Training ab 15 Jahren + Erwachsene**

- Erweiterung der Grundübungen auf dem MTB
- Technische Aspekte werden vermehrt ins Training mit einbezogen
- Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 15-18 km/h
- Durchschnittlich 500-850 Höhenmeter

#### **Donnerstag, 17:00 Uhr: Mountainbike Kindertraining ab 10 Jahren (Dauer 1,5 Stunden)**

- Erweiterung der Grundübungen auf dem MTB
- Technische Aspekte werden vermehrt ins Training mit einbezogen
- Umgang/Fahrverhalten in einer größeren Fahrradgruppe