

Biketeam Höngg Saisonplanung 2021

Ort: am oberen Ende der Gsteigstrasse

Zeit: 18:00 -19.30

An Feiertagen und während den Ferien findet kein Training statt.

Themeneinteilung (Nr. von J+S) dient nur der Orientierung/Idee. Training an Niveau anpassen. Eigene Übungen (besonders auch langsame) einbringen zur Schulung der Grundlagen.

12.04	3.7 Bremsen, 3.5 Schalten, unsere Handzeichen, einfache Trails
19.04	Sechseläuten , 3.5 Schalten repetieren, 3.4 Treten, 3.6 Wiegetritt, Treten technisch berghoch (3.11)
	Frühlingsferien
10.05.	3.8 Kurven fahren, Hintereinander (Kurven) fahren (mit Ablösen und Handzeichen). Auf Trail Repetition von Stufe/steiler Abfahrt.
17.05.	3.1/3.9 Auf und Absteigen, 3.3 Heben/Tragen
24.05.	Pfingstmontag, kein Training
31.05.	3.19 VR anheben, 3.20 HR anheben, 3.21 VR und HR anheben
07.06	3.23./3.24 Repetition Stufe fahren. Repetition Kurve fahren (auch eng und ev. mit Wurzel)
14.06.	Repetition Schalten und Schnellstart (Pedalposition), 3.10 Anfahren am Berg, 3.11 Steiler Anstieg, 3.12 Steile Abfahrt
21.06.	3.22 Pumptrack, Kurve auf Anleger vs Kurve im Flachen.
28.06.	Repetition 3.18 Hindernis überrollen, viel Trail fahren, ev. kleine Tour
05.07.	Grundposition auf dem Bike üben, ev. enge Kurven üben, Bremspunkt finden
12.07.	Repetition Handzeichen und Bremsen (3.7), 3.23/3.24 Stufen hoch/runterfahren
	Sommerferien
23.08.	3.15 Langsam Fahren, 3.16 Stillstand, 3.27 Bunny Hop
30.08.	3.29/3.31 Noseturn und Hinterradturn, Kurve fahren (schnell und langsam/eng)
06.09.	3.21 Hindernisse überfahren
13.09.	Knabenschiessen , ev. Training
20.09.	Radquerelemente: (3.1)/3.9 Auf- und Absteigen, 3.3 Heben/(Tragen)
27.09	3.28 Springen, je nach Witterung Pump Track
04.10.	Treten technisch berghoch (3.11) Trails fahren
	Herbstferien
25.10.	Trails fahren, Spass im Vordergrund, Brätelabend