

Biketeam Höngg Saisonplanung 2024

Ort: Parkplatz Schiessplatz Hönggerberg

Zeit: 18:00 – 19:30

An Feiertagen und während den Ferien findet kein Training statt.

Themeneinteilung J+S dient der Orientierung/Idee. Training an Niveau und Alter anpassen. Eigene Übungen einbringen, besonders auch langsame, zur Schulung der Grundlagen.

02.04	Dienstag 3.7 Bremsen 3.5 Schalten, Handzeichen, einfache Trails
08.04	3.5 Schalten repetieren 3.4 Treten 3.6 Wiegetritt, Treten technisch berghoch (3.11) Wie verhalten wir uns gegenüber Spaziergänger
16.04	Dienstag Aktivposition üben
	Frühlingsferien
06.05	3.19 VR anheben 3.20 HR anheben 3.21 VR und HR anheben
13.05	3.1/3.9 Auf- und Absteigen 3.3 Heben und Tragen
21.05	Dienstag 3.5 Schalten und Schnellstart (Pedalposition) 3.10 Anfahren am Berg 3.11 Steiler Anstieg 3.12 Steile Abfahrt
26.05	Sonntag Race Series Wetzikon, Teilnahme autonom
27.05	Grundposition auf dem Bike, enge Kurven, Bremspunkt finden
03.06	1. Clubrennen danach Trails fahren
10.06	3.23/3.24 Stufen fahren, Repetition Kurve fahren (eng und ev. mit Wurzeln)
17.06	3.8 Kurven fahren, langsam gelenkt und schnell flüssig gefahren
24.06	3.13 Anhalten im Abhang 3.14 Hinten absteigen (Notausstieg)
01.07	2. Clubrennen danach Trails fahren
07.07	Sonntag GP Maierisli, Betreuung durch Biketeam
08.07	3.18 Hindernis überrollen, Trails fahren, kleine Tour
	Sommerferien
19.08	3.15 Langsam fahren 3.16 Stillstand 3.27 Bunny Hop
26.08	3.22 Pump Track, Kurve auf Anleger vs Kurve im Flachen
02.09	Elterntour Altberg, 18:00 bis 20:00 Eltern sind herzlich eingeladen mitzufahren
08.09	Sonntag Race Series Egg(ZH), Teilnahme autonom
10.09	Dienstag Trails fahren, kleine Tour
16.09	Radquerelemente: 3.1/3.9 Auf-und Absteigen 3.3 Heben (Tragen)
23.09	3.28 Springen, je nach Witterung Pump Track
30.09	Abschlussrennen , Preisverteilung, Bräteln mit Eltern